كيف تكونين ناجحة ومحبوبة في

مع الوقت

ميساء محمد عمار

21
م ك

رقم التصنيف : 658.4
المــؤلـــــف : عرعار، ميساء
عنوان الكتاب : كيف تكونين ناجحة مع الوقت
رقـــم الإيداع : 2491 / 12 / 2003
الواصفـــات : / الإدارة// الوقت

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
2004 م - 1424 هـ

الرواد للطباعة والنشر والتوزيع
Al Rowad for Publishing & Distributing

هاتف ، 4628455 فاكس، 4628455 ص.ب 7649 الرمز البريدي 11118
عمان- شارع السلط- مجمع الفحيص التجاري
e-mail:row_pub@yahoo.com

ISBN - 9957-37-013 ردمك

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة :

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين خاتم النبيين محمد المصطفى الأمين وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين.

إذا كان للوقت في حياة المسلم دور خطير وهام ، فإنه يكون أخطر وأكثر أهمية في حياة المرأة المسلمة ، لا لأن مسؤولياتها ودورها في المجتمع أكبر وأهم ، بل لأن المرأة بطبيعتها يمر عليها من الوقت الكثير ولا تستطيع أن تحرص على الاستفادة منه فيما ينفعها في دينها ودنياها.

فواجبات المرأة المسلمة نحو وقتها أن تحافظ عليه كما تحافظ على مالها بل أكثر من ذلك ، وأن تحرص على الاستفادة من وقتها كله ، وعلى ألا يمر يوم أو برهة من الزمان دون أن تتزود فيها بعلم نافع أو عمل صالح حتى لا تتسرب الأعمار سدى وتضيع هباء منثورا. وصدق الشاعر حيث قال :

«إذا مر يوم ولم أقتبس هدى

ولم أستفد علما فما ذاك من عمري»

ومن واجباتها كذلك أن تنتفع بالأهم ثم المهم وتشغل بالأعلى عن الأدنى وأن تتخذ من مرور الليالي والأيام عبرة لنفسها فإن الليل والنهار يبليان كل جديد

ويقربان كل بعيد ويطويان الأعمار. كما يجب عليها أن تنظم وقتها بين الواجبات والأعمال المختلفة دينية كانت أو دنيوية حتى لا يطغى بعضها على بعض ولا يطغى غير المهم على المهم، ولا المهم على الأهم ولا غير الموقوت على الموقوت، فما كان مطلوبا بصفة عاجلة يجب عليها أن تبادر به وتؤخر ما ليس له صفة العجلة، وما كان له وقت محدد يجب أن يعمل في وقته.

فليس من المهم أيتها الأخت المسلمة أن تعملي أي شيء في أي زمان، بل المهم أن تقومي بالعمل المناسب في المكان المناسب.

وفي هذا الكتاب سنحاول أن نلقي الضوء على النمط الذي تسيري عليه في قضاء وقتكِ ومن ثم كيف يمكنكِ إحداث تغيير في هذا النمط بتعزيز نقاط القوة وتقليل نقاط الضعف.

هيفاء عرعار

الوقت في القرآن الكريم

أدلة من القرآن الكريم على أهمية الوقت :

نبّه القرآن الكريم على أهمية الوقت كثيراً في سياقات مختلفة وبصيغ متعددة منها الدهر، الحين، الآن، اليوم، الأجل، الأمد، السرمد، الأبد، الخلد، العصر... وغير ذلك من الألفاظ الدالة على مصطلح الوقت والتي بعضها له علاقة بالعمل وطرقه، وبعضها له علاقة بالإدارة وتنظيمها، وبعضها له علاقة بالكون والخلق، وبعضها يرتبط بعلاقة الإنسان بربه من حيث العقيدة والعبادة، وقد تَلمَّس الباحث ذلك من خلال ما يلي:

أولاً: الوقت من أصول النعم:

إن نعم الله على العباد لا تعد ولا تحصى، قال جل شأنه: ﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا﴾ ومن أَجَلِّ النعم وأعظمها نعمة الوقت، الذي هو من أصول النعم، فالوقت هو "عمر الحياة، وميدان وجود الإنسان، وساحة ظله وبقائه ونفعه وانتفاعه، وقد أشار القرآن إلى عِظمِ هذا الأصل في أصول النعم، وألمح إلى عُلوّ مقداره على غيره، فجاءت آيات كثيرة ترشد إلى قيمة الزمن ورفيع قدره وكبير أثره". يقول الله عز وجل في معرض الامتنان وبيان عظيم فضله على الإنسان: ﴿وَسَخَّر لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَآئِبَينَ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۞ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾. "فامتن سبحانه في جلائل نعمه بنعمة الليل والنهار، وهما الزمن الذي نتحدث عنه وتتحدث فيه ويمر به هذا العالم الكبير من أول بدايته إلى نهاية نهايته".

قال تعالى مؤكداً امتنانه علينا بهذه النعم: ﴿وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾. فهذه المخلوقات العظيمة والآيات الباهرة مسخرة من لدن خالقها ومدبر أمرها لخدمة الإنسان ومنفعته.

وقال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا﴾ أي يخلف أحدهما صاحبه إذا ذهب هذا جاء الآخر فما فات الإنسان من العمل في أحدهما يدركه في الآخر.

كما وصف نفسه سبحانه بأنه مالك الزمان والمكان وما يحل فيهما من زمانيات ومكانيات فقال: ﴿وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ أي "له جل وعلا ما استقر في الليل والنهار، وهو المالك لكل شيء".

ثانياً: القسم بالوقت:

ورد التنبيه في القرآن الكريم إلى عظم الوقت بأن أقسم الله به في مواطن كثيرة من كتابه العزيز، ومن ذلك قوله عز وجل: ﴿وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَى ◆ وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّى﴾ وقوله: ﴿وَاللَّيْلِ إِذْ أَدْبَرَ ◆ وَالصُّبْحِ إِذَا أَسْفَرَ﴾ وقوله: ﴿وَاللَّيْلِ إِذَا عَسْعَسَ ◆ وَالصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ﴾ وقوله: ﴿وَالْفَجْرِ ◆ وَلَيَالٍ عَشْرٍ﴾وقوله: ﴿وَالضُّحَى ◆ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى﴾ وقوله: ﴿فَلَا أُقْسِمُ بِالشَّفَقِ ◆ وَاللَّيْلِ وَمَا وَسَقَ﴾.

وقال تعالى: ﴿ **والعصر إن الإنسان لفي خُسر، إلا الذين ءامنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر**﴾ سورة العصر ١ ـ ٣ في هذه الصورة العظيمة أقسم الله سبحانه وتعالى بالعصر وهو الدهر والزمن والوقت وقد ذكر القرطبي (ت ٦٧١ هـ) في تفسيره لهذه السورة: ((أي عصر أقسم الله به عز

وجل، لما فيه من التنبيه بتصرف الأحوال وتبدلها ، وما فيها من الأدلة على المصانع وجواب القسم إن الإنسان لفي خسر أي غبن)) (جـ ٢٠ ص ١٢٢) .

زمن ذلك تتضح أهمية الوقت حيث بيّن الله سبحانه وتعالى أن من لم يعمل الصالحات من الأعمال المفروضة عليه فهو في خسران عظيم .

وقد أقسم الله عز وجل في كتابه الكريم بالزمـــن في اكـثر من موضوع يقول سبحانه : **﴿والشـمس وضـحاها، والقمر إذا تلاها، والنهار إذا جلاها، والليل إذا يغشاها﴾** وإقسام الله سبحانه بهذه الأزمان دليل على عظمة أهميتها، هذا عدا ما تحدثت عنه الآيات الأخرى فيما يخص تصور الكافرين للوقت في هذه الحياة وفي الآخرة فمنهم من تجده حريصا عليه ولكن ليس فيما يرضى الله فهو يتمنى أن يعمر ألف سنة حتى يضل فيما هو فيه من العصيان، ومنهم من يرى أن عمره كله الذي قضه كان يوما أو يومين **﴿قال كم لبثتم في الأرض عدد سنين، قالوا لبثنا يوما أو بعض يوم فاسأل العادين، قال إن لبثتم إلا قليلا لو أنكم كنتم تعلمون﴾** ويبين الله سبحانه وتعالى أن هذه الحياة فرصة من الزمن الممتد حتى بعد الموت وهي فرصة قصيرة قياسا للحياة السرمدية في الدار الآخرة، فرصة لابتلاء الناس أيهم أحسن عملا حتى يتميز الخبيث من الطيب يقول سبحانه : **﴿تبارك الذي بيده الملك وهو على كل شيء قدير، الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا وهو العزيز الغفور﴾** .

و قال تعالى : **﴿ أولم نعمركم ما يتذكر فيه من تذكر ، وجاءكم النذير ، فذوقوا فما للظالمين من نصيراً ﴾** سورة فاطر ٣٧ . وقد علق على هذه الآية خلدون

الأحدب (١٤٠٧ هـ) : ((لقد كانت أعماركم التي وهبناكم بين أيديكم ، تكفي لمن أراد أن يتذكر ويتفكر ويعمل صالحاً)) ، ص ٢٥ .

ومن هذا المنهج القرآني الكريم يمكن أن نستخلص أهمية الوقت للإنسان المسلم حيث ألقى عليه هذا المنهج مسئولية استغلال الوقت الاستغلال الأمثل الذي يحقق مرضاة الله تعالى وفائدة الإنسان ، فالوقت عنصر هام يجب على الفرد أن يتنبه إلى الاستفادة منه سواء على مستوى الفرد أو على مستوى الجماعة المسلمة .

الوقت في السنّة النبويّة المطهرة

أدلة من السنة النبوية الشريفة في أهمية الوقت :

حظي الوقت بنصيب وافر من العناية فيما نُقِلَ عن النبي صلى الله عليه وسلم من الأقوال والأفعال، ويمكننا تناول ذلك من خلال المحاور التالية :

أولاً: الوقت نعمة عظيمة:

تؤكد السنة المطهرة ما جاء في القرآن الكريم من أن الوقت من نعم الله على عباده وأنهم مأمورون بحفظه ومسؤولون عنه، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: [**نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس: الصحة والفراغ**]. ومعنى قوله ﷺ: ((كثيرٌ من الناس)): "أي أن الذي يوفق لذلك قليل... فقد يكون الإنسان صحيحاً ولا يكون متفرغاً لشغله بالمعاش، وقد يكون مستغنياً ولا يكون صحيحاً، فإذا اجتمعا فغلب عليه الكسل عن الطاعة فهو المغبون"، و"النعمة ما يتنعم به الإنسان ويستلذه، والغبن أن يشتري بأضعاف الثمن أو يبيع بدون ثمن المثل".

وفي هذا الحديث "ضرب النبي ﷺ للمكلف مثلاً بالتاجر الذي له رأس مال، فهو يبتغي الربح مع سلامة رأس المال، فطريقُه في ذلك أن يتحرى فيمن يعامله، ويلزم الصدق والحذق لئلا يُغبن، فالصحة والفراغ رأس مال، وينبغي له أن يعامل الله بالإيمان، ومجاهدة النفس وعدو الدين، ليربح خيري الدنيا والآخرة".

فمن صحَّ بدنه وتفرّغ من الأشغال العائقة ولم يسعَ لاستثمار هذه الصحة وهذا الفراغ لإصلاح آخرته ودنياه، فيستثمرهما الاستثمار الأمثل في تحقيق أهدافه التي تعينه على العيش الرغيد في الدنيا، وترقى به إلى مدارج الصالحين في الآخرة، فمن لم يكن كذلك فهو كالمغبون فيهما.

ثانياً: الوقت مسؤولية كبرى:

وقت المسلم أمانة عنده، وهو مسؤول عنه يوم القيامة، هذا ما تؤكده السنة المطهرة، فهناك أربعة أسئلة سيُسألها العبد أمام الله عز وجل يوم القيامة، منها سؤالان خاصان بالوقت، ففي الحديث عن النبي ﷺ أنه قال: [**لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال: عن عمره فيمَ أفناه، وعن شبابه فيمَ أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيمَ أنفقه، وعن علمه ماذا عمل فيه**]. أي أن العبد في ذلك الموقف العصيب، يوم القيامة، لن تزول قدماه، ولن يبرح ذلك المكان، حتى يسأل ويحاسب عن مدة عمره بعامّة كيف قضاها، وعن فترة شبابه بخاصة كيف أمضاها، ذلك أن الشباب هو محور القوة والحيوية والنشاط، وعليه الاعتماد في العمل أكثر من غيره من مراحل العمر الأخرى، لذا فقد خُص بالسؤال عنه مستقلاً مع أنه داخل ضمن السؤال عن العمر وذلك لأهميته.

ثالثاً: الوقت وعاء العبادة:

الصلاة والزكاة والصيام والحج ونحوها عبادات محددة بأوقات معينة، لا يصح تأخيرها عنها، وبعضها لا يقبل إذا أدي في غير وقته، فهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالوقت، الذي هو عبارة عن الظرف أو الوعاء الذي تؤدى فيه.

ومما ورد عن النبي ﷺ في الحث على أداء العبادات في وقتها قوله حين سئل: أي الأعمال أفضل؟ قال: [**الصلاة لوقتها**]. وكان ﷺ يقول إذا رأى الهلال: [**اللهم أهلّه علينا باليُمن والإيمان، والسلامة والإسلام، ربي وربك الله**]. وكان يقول عن هلال رمضان: [**صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته**].

وجاء عنه ﷺ في الحث على قيام الليل وذكر الله فيه قوله: [**أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن**].

كما ورد عنه ﷺ الحث على اغتنام عشر ذي الحجة بالعمل الصالح، وذلك في قوله: [**ما العمل في أيام أفضل منها في هذه**] قالوا ولا الجهاد قال: [**ولا الجهاد إلا رجل خرج يخاطر بنفسه وماله فلم يرجع بشيء**].

رابعاً: الوقت في أفعال النبي ﷺ:

كان النبي ﷺ من أشد الناس حرصاً على وقته، وكان لا يمضي له وقت في غير عمل لله تعالى، أو فيما لا بد منه لصلاح نفسه، يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه يصف حال النبي ﷺ بأنه: ((كان إذا أوى إلى منزله جزّأ نفسه دخوله ثلاثة أجزاء، جزءاً لله، وجزءاً لأهله، وجزءاً لنفسه، ثم جزأ جُزأه بينه وبين الناس)).

كما كان النبي ﷺحريصاً على إعمار وقته بالعبادة والطاعة، فقد جاء عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان يقوم من الليل حتى تتفطر قدماه، فقالت عائشة: [**لم تصنع هذا يارسول الله وقد غفر الله لك ما تقدّم من ذنبك وما تأخّر؟ قال: أفلا أحب أن أكون عبداً شكوراً**].

خامساً: تقسيم الوقت وتنظيمه:

يحث النبي ﷺ الأمة على الاهتمام بتنظيم الوقت وتوجيهه لمعالي الأمور في الحياة الخاصة والعامة، فيقول فيما يرويه عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال: دخل عليّ رسول الله ﷺ فقال: **[ألم أُخبَر أنك تقوم الليل وتصوم النهار؟ قلت: بلى. قال: فلا تفعل، قم ونم وصم وأفطر، فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً، وإن لِزَورِكَ عليك حقاً، وإن لزوجك عليك حقاً].**

ومن الأولى بالمسلم ألا يخل بهذه الموازنة بل الواجب عليه أن يوزع وقته للوفاء بهذه الحقوق دون إخلال بأحدها لصالح الآخر، وليس المقصود توزيع الوقت بين هذه الحقوق بالتساوي، وإنما المراد التسديد والمقاربة في الوفاء بها جميعاً قدر الاستطاعة.

ومما رواه النبي ﷺ عن صحف إبراهيم عليه السلام قوله: **[على العاقل – ما لم يكن مغلوباً على عقله - أن تكون له ساعات: ساعة يناجي فيها ربه، وساعة يحاسب فيها نفسه، وساعة يتفكر فيها في صنع الله، وساعة يخلو فيها لحاجته من المطعم والمشرب].**

ومن تنظيم الوقت أن يكون فيه جزء للراحة والترويح، فإن النفس تسأم بطول الجِدّ، والقلوب تمل كما تملّ الأبدان، فلا بد من قدر من اللهو والترفيه المباح، فعن حنظلة الأُسيدي رضي الله عنه أنه دخل على النبي ﷺ فقال: نافق حنظلة يا رسول الله! فقال رسول الله ﷺ وما ذاك؟ قلت: يا رسول الله نكون عندك تذكّرنا بالنار والجنة حتى كأنّا رأي عين، فإذا خرجنا من عندك عافسنا الأزواج والأولاد والضيعات نسينا كثيراً. فقال رسول الله ﷺ: **[والذي نفسي بيده إن لو تدومون على**

ما تكونون عندي وفي الذكر لصافحتكم الملائكة على فرشكم وفي طرقكم، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة] كررها ثلاث مرات. هكذا كان النبي ﷺ يعلّم أصحابه ويبين لهم أن القلوب تكل وتتعب وتتقلب فيجب العمل على مراعاتها والتنفيس عنها بين الفينة والأخرى بما أحل الله، وقد فهم الصحابة رضوان الله عليهم ذلك ووعوه وطبقوه في حياتهم العمليّة فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: (أريحوا القلوب، فإن القلب إذا أكره عمي)، وروى عنه أنه قال أيضاً: (إن للقلوب شهوة وإقبالاً، وفترة وإدباراً، فخذوها عند شهواتها وإقبالها، وذروها عند فترتها وإدبارها)، وجاء عن أبي الدرداء رضي الله عنه قوله: (إنّي لأستجمّ نفسي بالشيء من الباطل غير المحرّم فيكون أقوى لها على الحق).

سادساً: الحث على اغتنام الوقت والتحذير من إضاعته:

من الأقوال المأثورة في الحث على استثمار الوقت واقتناص فرصه، حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ لرجل وهو يعظه: **[اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغَنَاءك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك]**. فقد لخّص النبي ﷺ في هذه الكلمات الموجزة البليغة ما تناوله الباحثون في كتب عدة، فهو من جوامع الكلِم، إذ تحدّث عن أهمية الوقت والمبادرة إلى استثماره واغتنام قوة الشباب وفرص الفراغ في العمل الصالح المثمر، وحذر من خمس معوّقات لاستثمار الأوقات، كل ذلك في عبارات وجيزة لا تبلغ العشرين كلمة.

كما كان ﷺ يأمر بالمبادرة إلى العمل قبل حلول العوائق فيقول: **[بادروا بالأعمال سبعاً، هل تنتظرون إلا فقراً منسياً، أو غنىً مطغياً، أو مرضاً مفسداً، أو**

هرماً مفنداً، أو موتاً مجهزاً، أو الدجال فشر غائب ينتظر، أو الساعة، فالساعة أدهى وأمر].

فهو ﷺ يحث أمته على المبادرة بأداء الأعمال وعدم تأجيلها، ذلك أن حال الإنسان لا يخلو من وقوع المعوّقات من مرض أو هرم أو موت أو نحو ذلك مما يقف حائلاً دون أداء الأعمال أو إتمامها، فالمعوّقات كثيرة، والحاذق من بادر بأداء العمل قبل أن تحاصره العوائق.

أمّا قوله ﷺ: **[من خاف أدلج ومن أدلج بلغ المنزل]**. فإنّ الطيبي يقول فيه: "هذا مَثَلٌ ضربه النبي ﷺ لسالك الآخرة فإن الشيطان على طريقه والنفس وأمانيه الكاذبة أعوانه، فإن تيقظ في مسيره وأخلص النية في عمله أمِن من الشيطان وكيده

وهذا المثل يصح أيضاً في حق من حدد لنفسه أهدافاً، وخاف أن تدركه المعوّقات قبل بلوغها، فتجده يحث الخطا حتى يحقق أهدافه.

وقد كان ﷺ يأمر بالتبكير في أداء الأعمال، فعن صخر الغامدي رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: **[اللهم بارك لأمتي في بكورها، وكان إذا بعث سرية أو جيشاً بعثهم من أول النهار]**، وكان صخر رجلاً تاجراً، وكان يبعث تجارته من أوّل النهار، فأثرى وكثر ماله.

وفي هذا المعنى أيضاً تروي أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: **[باكروا طلب الرزق والحوائج فإن الغدو بركة ونجاح]**.

وعن فاطمة رضي الله عنها وأرضاها قالت: مرّ بي رسول الله ﷺ وأنا مضطجعة متصبّحة فحركني برجله ثمّ قال: [**يا بنية قومي اشهدي رزق ربك ولا تكوني من الغافلين، فإن الله يقسم أرزاق الناس ما بين طلوع الفجر إلى طلوع الشمس**].

وقد ضرب الرسول صلى الله عليه وسلم لنا مثلا رائعا في حسن استغلال وتدبير الوقت، وسيرته كلها تشهد بذلك، ولقد كان حريصا أشد الحرص على أن تنتهج أمته ذلك النهج وهذه الأحاديث وغيرها دليل على أهمية الوقت في حساب الإسلام كما وضحه جليا رسول الله صلى الله عليه وسلم.

تطبيق مفهوم أهمية الوقت في صدر الإسلام :

ذكر الطبري في ـ الجامع الكبير ـ (ت ٣١٠ هـ) : ((عن عمارة بن خزيمة بن ثابت قال : سمعت عمر بن الخطاب يقول لأبي : ما يمنعك أن تغرس أرضك ؟ فقال له أبي : أنا شيخ كبير أموت غداً ، فقال له عمر : أعزم عليك لتغرسنها . فقال عمارة : : فلقد رأيت عمر بن الخطاب يغرسها بيده مع أبي)) ، (جـ ١ ، ص ١٢٧٤) .

وذكر أبن عبد البر في ـ جامع بيان العلم ـ (ت ٤٦٣ هـ) : ((عن نعيم بن حماد قال : قيل لابن المبارك : إلى متى تطلب العلم ؟ قال : حتى الممات إن شاء الله)) ، (جـ ١ ، ص ٩٦) .

وذكر أبن قيم الجوزية (ت ٥٩٧ هـ) : (وقت الإنسان هو عمره في الحقيقة وهو مادة حياته الأبدية في النعيم المقيم ومادة معيشته الضنك في العذاب الأليم وهو يمر مر الحساب فما كان من وقته لله وبالله فهو حياته وعمره وغير ذلك ليس محسوباً من حياته وإن عاش فيه عيش البهائم فإذا قطع وقته في الغفلة والسهو والأماني الباطلة وكان خير ما قطعه به النوم والبطالة فموت هذا خير له من حياته))، ص ١٨٤ .

وعلى ذلك فإن المعنى الذي يذهب إليه أبن القيم أن الوقت بالنسبة للإنسان عنصر هام إذا لم يكن محسوباً له بخير فهو محسوب عليه بشر .

يورد هناد بن السري في ـ الزهد ـ (د . ت) عن الإمام الحسن البصري : ((إياك والتسويف ، فإنك بيومك ، ولست بغدك ، قال : فإن يكن غد لك ، فكس (الفطانه والعقل) فيه كما كست في اليوم ، وإلا يكن الغد لك ، لن تندم على ما فرطت في اليوم)) الجزء الأول ، ص ٢٨٩ .

من أحوال السلف مع الوقت:

قال الحسن البصري : "يا ابن آدم، إنما أنت أيام، إذا ذهب يوم ذهب بعضك". وقال : "يا ابن آدم، نهارك ضيفك فأحسن إليه، فإنك إن أحسنت إليه ارتحل بحمدك، وإن أسأت إليه ارتحل بذمّك، وكذلك ليلتك". وقال : "الدنيا ثلاثة أيام : أما الأمس فقد ذهب بما فيه، وأما غداً فلعلّك لا تدركه، وأما اليوم فلك فاعمل فيه" .

وقال ابن مسعود : "ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه، نقص فيه أجلي، ولم يزدد فيه عملي" .

وقال ابن القيم : "إضاعة الوقت أشد من الموت؛ لأن إضاعة الوقت تقطعك عن الله والدار الآخرة، والموت يقطعك عن الدنيا وأهلها" .

وقال السري بن المفلس : "إن اغتممت بما ينقص من مالك فابكِ على ما ينقص من عمرك" .

تعريف الوقت وتحديد مفهومه

لا تعمل الإدارة من فراغ، بل تمارس عملها في إطار محدد، وتعتمد على عناصر محددة من أجل القيام بهذا العمل ومنها الوقت الذي "يعدّ أكثر المفاهيم صلابة ومرونة في الوقت نفسه، حيث يعيش الأفراد في مجتمع واحد، وكل فرد يستخدم عبارات تختلف عن الآخر عندما تتحدد علاقته بالوقت". إن اختلاف الرؤية للوقت تحدد أسلوب التعامل معه، وهي المسؤولة عن بعض الأنماط السلوكية للناس تجاه الوقت.

إن الاستخدام السليم للوقت يبين عادةً الفرق بين الإنجاز والإخفاق، فمن بين الأربع والعشرين ساعة يومياً يوجد عدد محدد منها للقيام بالأعمال، وهكذا فإن المشكلة ليست في الوقت نفسه، وإنما ماذا نفعل بهذه الكمية المحدودة منه؟ إن الاستفادة من كل دقيقة شيء مهم، لإنجاز الأعمال بأسلوب اقتصادي وفي الوقت الصحيح، فالوقت يسير دائماً بسرعة محددة وثابتة، ومن ثمّ ينبغي للفرد أن يحافظ على الوقت المخصص له. فكمية الوقت ليست مهمة بقدر أهمية كيفية إدارة الوقت المتاح لنا، وبالإدارة الفعّالة يمكن الوصول إلى استخدام أفضل للوقت، والقدرة على الإنجاز الكثير في كمية الوقت نفسها.

"إن الذين ينظرون إلى الوقت بعين الاهتمام هم الذين يحققون إنجازات كثيرة في حياتهم الشخصية والمهنية، وهم الذين يعلمون أن الوقت قليل لتحقيق كل ما يريدون. وعلى العكس من ذلك فإن المرء الذي لا يهتم كثيراً بالإنجازات ينظر إلى الوقت على أنه ذو قيمة قليلة".

وتبقى مشكلة الوقت مرتبطة دائماً بوجود الإنسان، إذ يختلف مفهومها طبقاً لاختلاف الدوافع والاحتياجات وطبيعة المهام والأعمال المطلوبة، وتؤثر الثقافات والتقاليد والعادات أيضاً بصورة مباشرة أو غير مباشرة على تحديد شكل العلاقة بين الإنسان والوقت.

ومن أجل توضيح مفهوم هذا المورد النادر في حياة الإنسان، فإننا سنقوم بتحديد خصائصه.

خصائص الوقت

قد يكون من الصعب تحديد تعريف دقيق للوقت، فبالرغم من أن مفهوم الوقت معروف للجميع، إلا أنه يمكن من خلال تأمل سير الحياة ومطالعة أحداث التاريخ، ملاحظة أن الوقت يتميز بجملة من الخصائص، يمكن إيضاحها، فقد "رأى بعض العلماء منذ زمن قديم أن الوقت يمر بسرعة محددة وثابتة، فكل ثانية أو دقيقة، أو ساعة تشبه الأخرى، وأن الوقت يسير إلى الأمام بشكل متتابع، وأنه يتحرك بموجب نظام معين محكم، لا يمكن إيقافه، أو تغييره، أو زيادته أو إعادة تنظيمه".

"وبهذا يمضي الوقت بانتظام نحو الأمام دون أي تأخير أو تقديم، ولا يمكن بأي حال من الأحوال إيقافه أو تراكمه أو إلغاؤه أو تبديله أو إحلاله". إنه مورد محدد يملكه الجميع بالتساوي، فبرغم أن الناس لم يولدوا بقدرات أو فرص متساوية فإنهم يملكون الأربع والعشرين ساعة نفسها كل يوم، والاثنين والخمسين أسبوعاً في السنة، وهكذا فإن جميع الناس متساوون من ناحية المدة الزمنية، سواء أكانوا من كبار الموظفين أم من صغارهم، من أغنياء القوم أم من فقرائهم، ولذلك فالمشكلة ليست في مقدار الوقت المتوفر لكلٍ من هؤلاء، ولكن في كيفية إدارة الوقت المتوفر لديهم واستخدامه، وهل يستخدمونه بشكل جيد ومفيد في إنجاز الأعمال المطلوبة منهم، أو يهدرونه ويضيعونه في أمور قليلة الفائدة.

ونظراً لأن الوقت مورد نادر، لا يمكن تجميعه، ولأنه "سريع الانقضاء وما مضى منه لا يرجع ولا يعوَّض بشيء، كان الوقت أنفس وأثمن ما يملك الإنسان، وترجع نفاسته إلى أنه وعاء لكل عمل وكل إنتاج، فهو في الواقع رأس المال الحقيقي

للإنسان فرداً ومجتمعاً". ومن هذا المنطلق يعد الوقت أساس الحياة، وعليه تقوم الحضارة فصحيح أن الوقت لا يمكن شراؤه أو بيعه أو تأجيره أو استعارته أو مضاعفته أو توفيره أو تصنيعه، ولكن يمكن استثماره وتعظيمه، فأولئك الذين لديهم الوقت لإنجاز أعمالهم ولديهم أيضاً الوقت للتمتع بأنشطة أخرى خارجة عن نطاق العمل، تعلموا الفرق بين الكمية والنوعية، فهم يستثمرون كل دقيقة من وقتهم. ولذا "فإدارة الوقت لا تنطلق إلى تغييره، أو تعديله أو تطويره، بل إلى كيفية استثماره بشكل فعّال، ومحاولة تقليل الوقت الضائع هدراً دون أي فائدة أو إنتاج، إلى جانب محاولة رفع مستوى إنتاجية العاملين خلال الفترة الزمنية المحددة للعمل".

أسباب تعين على حفظ الوقت

محاسبة النفس : وهي من أعظم الوسائل التي تعين المسلم على اغتنام وقته في طاعة الله . وهي دأب الصالحين وطريق المتقين، فحاسب نفسك أخي المسلم واسألها ماذا عملت في يومها الذي انقضى؟ وأين أنفقت وقتك؟ وفي أي شيء أمضيت ساعات يومك؟ هل ازددت فيه من الحسنات أم ازددت فيه من السيئات؟ .

تربية النفس على علو الهمة : فمن ربَّى نفسه على التعلق بمعالي الأمور والتباعد عن سفسافها، كان أحرص على اغتنام وقته، ومن علت همته لم يقنع بالدون، وعلى قدر أهل العزم تأتي العزائم :

إذا ما عَلا المرءُ رام العلا
ويقنعُ بالدُّونِ من كان دُونًا

صحبة الأشخاص المحافظين على أوقاتهم : فإن صحبة هؤلاء ومخالطتهم، والحرص على القرب منهم والتأسي بهم، تعين على اغتنام الوقت، وتقوي النفس على استغلال ساعات العمر في طاعة الله، ورحم الله من قال :

إذا كنتَ في قومٍ فصاحِب خِيارَهم
ولا تصحبِ الأردى فتردى مع الرَّدي

عن المرءِ لا تَسَلْ وسَلْ عن قرينهِ
فكلُّ قرينٍ بالمقارَن يقتدِي

معرفة حال السلف مع الوقت : فإن معرفة أحوالهم وقراءة سيرهم لَأكبر عون للمسلم على حسن استغلال وقته، فهم خير من أدرك قيمة الوقت وأهمية العمر، وهم أروع الأمثلة في اغتنام دقائق العمر واستغلال أنفاسه في طاعة الله .

تنويع ما يُستغل به الوقت : فإن النفس بطبيعتها سريعة الملل، وتنفر من الشيء المكرر. وتنويع الأعمال يساعد النفس على استغلال أكبر قدر ممكن من الوقت.

إدراك أن ما مضى من الوقت لا يعود ولا يُعوَّض : فكل يوم يمضي، وكل ساعة تنقضي، وكل لحظة تمر، ليس في الإمكان استعادتها، وبالتالي لا يمكن تعويضها. وهذا معنى ما قاله الحسن : "ما من يوم يمرُّ على ابن آدم إلا وهو يقول : يا ابن آدم، أنا يوم جديد، وعلى عملك شهيد، وإذا ذهبت عنك لم أرجع إليك، فقدِّم ما شئت تجده بين يديك، وأخِّر ما شئت فلن يعود إليك أبداً".

تذكُّر الموت وساعة الاحتضار : حين يستدبر الإنسان الدنيا، ويستقبل الآخرة، ويتمنى لو مُنح مهلة من الزمن، ليصلح ما أفسد، ويتدارك ما فات، ولكن هيهات هيهات، فقد انتهى زمن العمل وحان زمن الحساب والجزاء. فتذكُّر الإنسان لهذا يجعله حريصاً على اغتنام وقته في مرضاة الله تعالى.

الابتعاد عن صحبة مضيعي الأوقات : فإن مصاحبة الكسالى ومخالطة مضيعي الأوقات، مهدرة لطاقات الإنسان، مضيعة لأوقاته، والمرء يقاس بجليسه وقرينه، ولهذا يقول عبد الله بن مسعود : "اعتبروا الرجل بمن يصاحب، فإنما يصاحب الرجل من هو مثله".

تذكُّر السؤال عن الوقت يوم القيامة : حين يقف الإنسان أمام ربه في ذلك اليوم العصيب فيسأله عن وقته وعمره، كيف قضاه؟ وأين أنفقه؟ وفيم استغله؟ وبأي شيء ملأه؟ يقول ﷺ **"لن تزول قدما عبد حتى يُسأل عن خمس : عن عمره فيم أفناه؟ وعن شبابه فيم أبلاه؟ ....."** (رواه الترمذي وحسنه الألباني). تذكرُ هذا يعين المسلم على حفظ وقته، واغتنامه في مرضاة الله.

آفات تقتل الوقت

هناك آفات وعوائق كثيرة تضيِّع على المسلم وقته، وتكاد تذهب بعمره كله إذا لم يفطن إليها ويحاول التخلص منها، ومن هذه العوائق الآفات :

الغفلة : وهي مرض خطير ابتلي به معظم المسلمين حتى أفقدهم الحسَّ الواعي بالأوقات، وقد حذَّر القرآن من الغفلة أشد التحذير حتى إنه ليجعل أهلها حطب جنهم، يقول تعالى : ﴿ **وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الجِنِ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءاذَانٌ لا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَـئِكَ كَالأنعام بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الغَافِلُونَ (١٧٩)** ﴾ [الأعراف : ١٧٩].

التسويف : وهو آفة تدمر الوقت وتقتل العمر، وللأسف فقد أصبحت كلمة "سوف" شعاراً لكثير من المسلمين وطابعاً لهم، يقول الحسن : "إياك والتسويف، فإنك بيومك ولست بغدك" فإياك – أخي المسلم – من التسويف فإنك لا تضمن أن تعيش إلى الغد، وإن ضمنت حياتك إلى الغد فلا تأمن المعوِّقات من مرض طارئ أو شغل عارض أو بلاء نازل، واعلم أن لكل يوم عملاً، ولكل وقت واجباته، فليس هناك وقت فراغ في حياة المسلم، كما أن التسويف في فعل الطاعات يجعل النفس تعتاد تركها، وكن كما قال الشاعر:

تزوَّد من التقوى فإنك لا تدري

إن جنَّ ليلٌ هل تعيشُ إلى الفجرِ

فكم من سليمٍ مات من غير عِلّةٍ

وكم من سقيمٍ عاش حِيناً من الدهرِ

وكم من فتىً يمسي ويصبح آمناً

وقد نُسجتْ أكفانُه وهو لا يدري

فبادري – أختي المسلمة – باغتنام أوقات عمرك في طاعة الله، واحذري من التسويف والكسل، فكم في المقابر من قتيل سوف. والتسويف سيف يقطع المرء عن استغلال أنفاسه في طاعة ربه، فاحذري أن تكوني من قتلاه وضحاياه.

مشروع استغلال الوقت

في كل يوم طاعة

هذه طاعات وسنن قد يغفل بعضنا عنها في زحمة الأعمال ، وقد يتركها بعضنا نسيانا منه لها ، وقد يتركها تكاسلا عن أدائها ، فأحببت أن أذكر نفسي وإخواني بها حتى نتواصى فيما بيننا على فعلها ومن باب ﴿ وذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين ﴾ .

وقد جعلتها على أيام تسهيلا لأدائها ، ومن واظب عليها فهو المقصود والمطلوب . أسأل الله أن ينفعنا بها . اللهم آمين .

١ - صلاة الضحى (ركعتين أو أربع).

٢ -صلاة الوتر (ركعة أو ثلاث قبل النوم).

٣ -أذكار الصباح والمساء .

٤ -أذكار النوم.

٥ -قراءة سورة البقرة كاملة في البيت.

٦ -قيام الليل (أربع ركعات).

٧ - زيارة مريض.

٨ -زيارة المقابر.

٩ -الاعتكاف في مسجد.

١٠ -طلب العلم.

١١ -النصح للمسلمين.

١٢ -الدلالة على الخير.

١٣ -صوم يوم الاثنين والخميس.

١٤ -التبكير للصلاة والصف الأول.

١٥ -صلة الرحم (خالة - عمة – جد - ...الخ).

١٦ -زيارة أخ في الله (زميل / أستاذ / شيخ ..الخ).

١٧ - صلاة الوتر (ركعة أو ثلاث قبل النوم) .

١٨ - الذكر بعد الصلاة (٣٣ تسبيحة وتحميدة وتكبير) .

١٩ - قراءة سورة الكهف وكثرة الصلاة على النبي.

٢٠ -السواك عند كل صلاة وعند دخول البيت.

بيان فضل هذه الأعمال

• **صلاة الضحى** : تصلى ركعتين أو أربع أو ست أو ثمان . وقتها يبدأ من بعد طلوع الشمس بربع ساعة وينتهي قبل الزوال بعشر دقائق (أي قبل أذان الظهر بعشر دقائق) . لها فضل عظيم وهي أن من صلاها أدى شكر عظامه كما قال الحبيب صلى الله عليه وسلم : **[يصبح على كل سلامة من أحدكم صدقة ، فكل تسبيحة صدقة ، وكل تحميدة صدقة ، وكل تهليلة صدقة وكل تكبيرة صدقة ، وأمر بالمعروف صدقة ونهي عن المنكر صدقة ، ويجزئ من ذلك كله ركعتان يركعهما من الضحى]** رواه مسلم.

• **صلاة الوتر** : هو سنة مؤكدة كان يحافظ عليه الحبيب صلى الله عليه وسلم حتى في السفر وقال فيه : **[اجعلوا آخر صلاتكم بالليل وترا]** متفق عليه . يبدأ وقته بعد صلاة العشاء إلى قرب الفجر . وهو إما ركعة واحدة أو ثلاث ركعات يقرأ فيها في الأولى (سبح اسم ربك) والثانية (الكافرون) والثالثة (الإخلاص) . وننصح في البداية أن يصلي قبل أن ينام أو بعد صلاة العشاء .

• **الذكر بعد الصلاة** : السنة أن يسبح (سبحان الله) ويحمد (الحمد لله) ويكبر (الله أكبر) ثلاثا وثلاثين مرة ويقول بعد ذلك : (لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شي قدير) مرة واحدة . وإذا كان مستعجلا فيسبح ويحمد ويكبر عشر مرات .

• **أذكار الصباح والمساء** : هذه تعتبر بمثابة الحماية للإنسان من يقولها فله أجور عظيمة . وتقال الأذكار قبل طلوع الشمس (أذكار الصباح) وقبل غروب الشمس (أذكار المساء) .

• **آداب النوم وأذكاره :** يحاول المرء أن يأتي بها كلها وإن لم يستطع فلا أقل من بعضها . **أولا :** النوم على وضوء (قال النووي : ليكون أصدق لرؤياه وأبعد من تلعب الشيطان به في منامه وترويعه إياه) . **ثانيا :** النوم على الشق الأيمن (نص الأطباء على أنها أصلح للبدن) . **ثالثا :** قراءة آية الكرسي (من قرأها لا يقربه شيطان حتى يصبح) . **رابعا :** الأذكار فمنها (اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك ثلاث مرات) ومنها (باسمك اللهم أموت وأحيا) وهناك أذكار أخرى اكتفينا بهذه حتى لا يكون الأمر شاقا . يكره النوم على البطن (فهي نومة يبغضها الله) .

• **قراءة سورة البقرة كاملة في البيت :** حبذا لو يقرأها كاملة في جلسة واحدة أو على فترات في اليوم الواحد يفعل ذلك ولو مرة في الأسبوع فإنها تطرد الشياطين من البيت .

• **قيام الليل :** يستحسن في البداية أن يصلي ركعتين خفيفتين بنية قيام الليل قبل أن ينام ثم بعد مدة يزيد ركعتين حتى تصبح أربع . ويستحسن أن يصليها في ظلام بحيث لا يراه أحد . ويكفي في فضل قيام الليل أنه أفضل الصلاة بعد المكتوبة ، وقول الرسول صلى الله عليه وسلم : [**نعم الرجل عبدا لله لو كان يقوم من الليل**] .

• **صلة الرحم :** تزيد في العمر وفي الرزق . (الرحم معلقة بالعرش تقول من وصلني وصله الله ، ومن قطعني قطعه الله) . حاول أن تستغل اليوم بزيارة أرحامك (خالة ، عمة ، جد ، ...الخ) ولو لبعض الوقت . للأسف بعض الشباب الملتزم يؤخذ عليه أنه مقصر في هذا الجانب تقصيرا عظيما . كم هو جميل وكم سيفرح أرحامك بمثل هذه الزيارة وحاول أن تختار وقتا مناسبا كبعد المغرب ، وحاول أن تستغل أي مناسبة لزيارة أرحامك . وإذا لم يمكنك الزيارة فأقل شي اتصال بالهاتف .

• **زيارة أخ في الله :** تذكر أخا عزيزا عليك ما رأيته من فترة واعزم على زيارته ناويا زيارته في الله والسؤال عنه ، وحبذا لو كانت معك هدية بسيطة تكسب بها قلبه . لا بأس أن يكون من ستك أو أستاذا لك أو شيخا تزوره أنت وبعض أصحابك وزملائك . [**ألا أخبركم برجالكم في الجنة؟ قالوا: بلى يا رسول الله، فقال: النبي في الجنة، والصديق في الجنة، والرجل يزور أخاه في ناحية المصر، لا يزوره إلا لله في الجنة**] رواه الطبراني حسن.

• **زيارة مريض :** إما أن يكون في بيته أو تزور المستشفى لكي تسلم على المرضى وتذكر الحديث القدسي : [**يا بن آدم مرضت فلم تعدني ، قال : يا رب كيف أعودك وأنت رب العالمين ؟ قال : أما علمت أن عبدي فلان مريض فلو كنت عدته لوجدتني عنده**] .

• **زيارة مقبرة :** ولو مرة في الشهر فإنها تذكر الآخرة وتقصر الأمل وتعين على تذكر الموت فلا يغتر بالدنيا

• **الاعتكاف في المسجد :** تذكر أن أحب البقاع إلى الله المساجد ، , وأن من السبعة الذين يظلهم الله في ظله رجل قلبه معلق بالمساجد . فلا تحرم نفسك من الجلوس في المسجد واجعل نيتك الاعتكاف ولو ربع ساعة أو فترة بعد المغرب أو كان بعد الفجر . و لو كان لوحدك يكون أفضل ولو كان مع أصحابك فلا بأس . أهم شيء أن تقضي وقتك بذكر الله ومحاسبة النفس .

• **قراءة سورة الكهف :** ويكون ذلك يوم الجمعة وليلة الجمعة . حاول أن تبكر لصلاة الجمعة حتى تقرأ سورة الكهف ومن السنة الإكثار من الصلاة على النبي يوم الجمعة .

• **السواك عند كل صلاة** : إذا لم يكن معك سواك فاشتر سواكا بقيمة ثلاث دراهم واربح مرضاة الله (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب)

• **طلب العلم** : إما أن يكون بحضور مجلس علم في المسجد فإذا لم تستطع فاسمع شريطا مفيدا أو تصفح كتابا أو كتيبا في الفقه أو الحديث أو العقيدة أو غيره .

• **النصح للمسلمين** : يكون بنصيحة توجهها لمن تعرفه على شكل مشافهة (باللسان) أو بإهداء شريط أو بكتابة رسالة لمن تريد أن تنصحه . والأمر مفتوح في طريقة النصح .

• **الدلالة على الخير** : بأن يدل شخصا على درس مثلا أو حضور برنامج مع صحبة طيبة أو يدله على عمل صالح أو ينبهه على سنة من السنن كالسواك وغيرها .

• **التبكير للصلاة والصف الأول** : أن يترك كل شي ويذهب للصلاة بعد سماع المؤذن أو يكون مستعدا قبل الأذان فإذا أذن سارع إلى المسجد فيلحق على تكبيرة الإحرام .

• **صوم يوم الاثنين أو الخميس** : ولو مرة في الشهر أو مرة في الأسبوع بحيث يصوم في أسبوع الاثنين وفي الأسبوع الآخر الخميس وهكذا .

الوقت كالسيف

قال تعالى: ﴿والعصر، إن الإنسان لفي خسر، إلاّ الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر﴾.

الزمان هو ذلك البعد الرابع الخفي الذي يلازم حركة الكون وينساب معها، وهو الذي يعيش في أعماق الإنسان حيث يشكل تلك الساعة البيولوجية التي مع ولادة الإنسان في اللحظة الأولى تبدأ عداً تنازلياً نحو النهاية. الزمان أمر نسبي وليس مطلقاً لذلك فهو ضيق واسع قصير طويل، حيث يصبح طويلاً كلحظات الألم والعذاب التي يعيشها الإنسان، وقصيراً في لحظات النشوة والسعادة. وفي الآية القرآنية (والعصر) ثلاثة أبعاد أساسية:

البعد الأول: العصر وهو الزمان الذي له منزلة كبيرة بحيث يقسم الباري به لأن الزمان هو ذلك الإطار الحركي والانسيابي الذي يتحرك فيه الإنسان ويؤدي امتحانه وتكليفه.

والبعد الثاني: خسران الإنسان، الذي يخسر اللحظات والثواني الفانية من عمره وهو لا يستطيع أن يستثمرها خاصة عندما يتحكم به الوقت ولا يتحكم هو به فيقع خارج الزمان ويستهلك دقات الوقت ذاته ونفسه فينتهي قبل أن يصل إلى نهايته فيكون كالميت ولكن لا نشعر به. يقول الإمام أمير المؤمنين(ع)«خذ من نفسك لنفسك وتزود من يومك لغدك واغتنم غفو الزمان وانتهز فرصة الإمكان». فكل ثانية من عمر الإنسان لها قيمة كبيرة وحساب تجاري خاص، فإذا ضيع الإنسان هذه الثواني هدراً فكأنما ضيع الملايين والبلايين إذا أردنا أن نحسب لقضية مادياً كحساب

رجال الاقتصاد ولا مقارنة ولكن لبيان ما يخسره الإنسان باستهلاك الثواني والدقائق من عمره، وقد قال أمير المؤمنين(ع): «ما نقصت ساعة من دهرك إلاّ بقطعة من عمرك».

البعد الثالث في الآية: استثناء الذين آمنوا وعملوا الصالحات حيث استثمروا لحظات أعمارهم في سبيل الله وتحول الزمان إلى حركة لا تنتهي نحو السماء، وكان طريقهم إلى ذلك هو التواصي وتحمل المسؤولية الاجتماعية بأن يتواصى أحدهم مع الآخر بمبادئ الحق والقيم السماوية التي تضع الإنسان على الدرب، فالذين يخسرون أعمارهم وتذهب لحظات حياتهم سدى هم الذين تخلوا عن المبادئ أو تناسوا أو لم يصلوا إليها بعد. لذلك نجد أن الفراغ وسيف الزمان يقطع أولئك الذين يعيشون فراغاً في عقولهم وأفكارهم عندما تنخر المبادئ الفاسدة حياتهم، أو عندما يتخلون عن مبادئهم من أجل مصالح مادية ضيقة وفانية. وقد قال أمير المؤمنين(ع): «إن أوقاتك أجزاء عمرك فلا تنفذ لك وقتاً إلاّ فيما ينجيك».

والتواصي بالصبر هو قمة القدرة على احتواء الزمان والسيطرة على الوقت، إذ أن الكثير ينهار أمام تسلط الزمن وجبروته فلا يقاوم الضغوط، أو يريد أن يصل بسرعة إلى مبتغاه ولكنه لا يصل فيصيبه الإحباط والسقوط. ولكن المؤمنين الذين يتعاضدون ويتكاتفون ويتواصون بالصبر والصمود والاستقامة بأن يتحكموا بأنفسهم حتى يستطيعوا أن يتحكموا بالزمان.

والمستقبل دائماً لأولئك الرابحين الذين يحركون الزمان ويسيرونه حسب ما تمليه عليهم مبادئ السماء.

والأخسرين هم الذين يغرقون في لجج الزمان ويخضعون لما يمليه عليهم.

والحقيقة الأساسية التي نستنبطها من هذه الآية القرآنية إن زمان الذين آمنوا وعملوا الصالحات زمان متصل لا ينقطع يستمر معهم إلى أن يصلوا إلى ربهم في الجنان العالية. ما الأخسرون فإن زمانهم منقطع بانقطاع الدنيا وانقطاع مصالحهم الدنيوية حيث تنتهي لحظات حياتهم في ذلك القبر الضيق في انتظار المجهول بخوف وهلع وقلق.

الزمان يعيش مع حركة الإنسان وأنفاسه فكل نفس يحتسيه الإنسان هو ثانية من عمره تخرج من حياته مع ذلك النفس الذي يخرج من رئتيه. فقد يحول هذا الزمن حياة الإنسان إلى حياة تعيسة شقية مترعة بالملذات الفاسدة والفراغ واستهلاك الوقت من أجل الانتهاء بسرعة «كما يفعل المنتحرون في بعض الأحيان»، أو يحوّل حياته إلى حياة سعيدة ومفيدة عندما يستطيع أن يستثمر وقته بصورة صحيحة، فالوقت كالمال ينال منه النتائج حسب نوعية الاستثمار والقدرة على الاستفادة منه.

ولكن لكي نعرف كيف نستثمر الوقت ونسيطر عليه لابد أن نعرف ما هو الوقت وما هي خصائصه؟

الوقت هو نفس مقدار حركة الإنسان وسعيه ﴿يا أيها الإنسان إنك كادح إلى ربك كدحاً فملاقيه﴾ فبمقدار ما يتحرك الإنسان تتحدد كمية الوقت الذي يستثمره، إذ أن الوقت نسبي يتناسب مع حركة الإنسان هذه، كما أن النجوم والكواكب والأجرام تتخذ خصائصها وصفاتها بمقدار حركتها وسرعتها. وبما أن الإنسان هو مختار ومريد فإنه هو الذي يحدد حركته ويختارها وليس مجبوراً كالكواكب، إذن فهو يحدد زمانه وقدرته على استثمار هذا الزمان. من خصائص الوقت أن الوقت لا يحترم أحداً ولا ينتظر أحداً مهما كان هذا الشخص فقد يتحوّل هذا الزمان إلى بؤس

وألم، وقد يحوله إلى شخصية مهانة ذليلة وفي المثل «الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك». وهو سريع الانقضاء ويمر مرّ السحاب وجريان الريح ولا يمهل لحظات للتنفس ولا ينتظر لكي يحقق الإنسان آماله وأحلامه وقد يقلب هذه الأحلام رأساً على عقب، يقول أمير المؤمنين(ع): «بادر الفرصة قبل أن تكون غصة»؛ وعن الصادق(ع): «من انتظر بمعالجة الفرصة مؤاجلة الاستقصاء سلبته الأيام فرصته لأن من شأن الأيام السلب وسبيل الزمن الفوت».

ولأن الوقت هو حياة الإنسان نفسها، لذلك فإنه مورد نادر لا يمكن شراؤه أو بيعه أو تخزينه أو إبداله لذلك فهو أثمن ما يملك الإنسان فهو رأس المال الحقيقي في الحياة فعن رسول الله ﷺ: «كن على عمرك أشح منك على درهمك ودينارك». إنه مورد محدد يملكه جميع الناس بالتساوي ولا يستطيع أحد زيادته، فكل إنسان يملك ٢٤ ساعة في اليوم، و١٦٨ ساعة في الأسبوع، و٨٧٦٦ ساعة في السنة، لذلك فإن كل دقيقة هي مهمة في حياة الإنسان ولها قيمتها الكبيرة وقد قال رسول الله ﷺ: «إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا يقوم حتى يغرسها فليغرسها».

أي أن الوقت مهم جداً ولو كان في الدقيقة الأخيرة في حياة الإنسان. وقد قال نابليون قديماً: «إن السبب في انتصاري يكمن في أن أعدائي لم يعرفوا جيداً قيمة الدقائق الخمس».

إن أهم أسباب ضياع الوقت وتلفه هو الإدارة السيئة للوقت، فالبعض يعمل ٢٤ ساعة في اليوم ولكنه يحتاج إلى ٢٤ ساعة في نفس اليوم حتى ينهي أعماله اليومية ومن ثم فهو أيضاً لا يملك الوقت الكافي. ولكن الوقت لا يظلم الإنسان ولا يجور عليه بل الإنسان بأسلوب إدارته السيئة للوقت يمكن أن يحول مقدار حجمها من

٢٤ ساعة إلى ٢٤٠ ساعة، وقد يحولها بإدارته السيئة إلى لا شيء. إدارة الوقت الجيدة تعني:

١ - **تنظيم الوقت:** إذ أن له دوراً كبيراً في توسيع الوقت لأداء المهام بصورة كاملة، وقد قال أحد العلماء وهو السيد صادق الشيرازي (حفظه الله): «إن توسيع الوقت في توزيعه»، أي تنظيمه، والتنظيم يتطلب تحليلاً مسبقاً لكيفية قضائه للوقت ومن ثم التخطيط لبرنامجه اليومي أو الأسبوعي بشرط الالتزام الجيد بهذا التخطيط.

٢ - **تحديد الأهداف:** فكثيراً ما يستهلك الإنسان وقته في غير أهدافه وذلك لأنه غير واضح في تحديد الأهداف، فإذا وضع الإنسان أهدافه المستقبلية والآنية ووضع خططاً لهذه الأهداف المناسبة مع تحديده وتخطيطه لوقته اليومي فإنه يستطيع أن يحتوي الكثير مما يتلف من وقته ويضيع.

٣ - **تحديد الأولويات ومعرفة الأهم من المهم في حياتنا،** إذ أن الهامشيات والجانبيات تلتهم الكثير من الوقت وتضيعه، فعندما نحدد الأولويات ونلتزم بالأهم ونترك المهم جانباً فإن هذا يوفر الكثير من الوقت. يقول أمير المؤمنين(ع): «من اشتغل بغير المهم ضيّع الأهم» ويقول(ع): «شرّ ما اشتغل به المرء وقته الفضول».

٤ -**التقييم والمحاسبة والرقابة بشكل دقيق على ما يصرفه الإنسان يومياً من وقته.** فكما يضيع الإنسان ميزانية لمصاريفه المالية وموازنة لما يصرف أو ينال، لابدّ أن يضع موازنة لوقته ويحسب ما يتلف منه وما يضيع فالعمر والوقت أهم من المال.

كيف ينظر الناس للوقت

على تنوع الثقافات في العالم وعلى مر العصور كلها كانت نظرات الناس متشابهة للوقت بحسب ارتباطه بأحداث ومجريات حياتهم.

١ - فمنهم من يتحكم به الوقت، فيصبح الوقت هو سيده يستلم زمام القيادة لكل أعمال ذلك الإنسان فهو عادة ما يتوقف عن عمل ما لأن الوقت متأخر جدا أو لأن الوقت مبكر جدا لإنجاز ذلك العمل، حتى لو كان يجب إنهاء ذلك العمل. وهو عادة ما يستيقظ في نفس الساعة ذاتها يوميا بغض النظر عن ارتباط استيقاظه بعمل ما وهذا النوع يمتاز بأنه يستخدم الساعة اليدوية بشكل دقيق ويدونها لا يمكن أبدا أن يحدد الوقت. مثل هذا النوع لو أعطي مهمة لإنجازها وكانت تأخذ أطول من الوقت المفروض فإنه يتوقف حتى لو لم ينجز هذه المهمة. من مزايا هذا النوع أن الخيارات لديه قليلة فهو مرتاح للوضع الذي يعيشه وللنشاطات التي يمارسها بشكل روتيني ملتزما بالوقت مهما كلفه ذلك.

٢ - ومنهم من ينظر للوقت على أنه عدوه فهو في سباق ويحس أنه لا بد أن يصارعه. هؤلاء يمتازون بأنهم كثيرا ما يضعون مواعيد نهائية للأعمال يلتزمون بإنهاء نشاطهم عندها حتى لو لم يتطلب الأمر ذلك. على سبيل المثال: يحاول أحدهم أن يقود بسرعة في طريقه لعمله في الصباح وتراه يبحث عن طريق سريعة قصيرة ليس لأنه متأخر على عمله ولكن ليحطم رقما قياسيا في الحضور قبل الموعد!! والشخص الذي يستعمل الوقت وكأنه في معركة معه عادة يتحسس من مثل التعليقات التي تقول له (لا يوجد داعي للاستعجال) (لدينا متسع من الوقت)

وإن كان في موقع المسؤولية فهو يحكم على الآخرين من واقع استخدامهم الكفء للوقت وليس من واقع إنتاجيتهم. من فوائد النظر للوقت كعدو أنها ترفع روح المنافسة والتي يظن الكثير أنها مفتاح النجاح.

٣ -وهناك آخرون ينظرون للوقت على أنه شيء غامض صعب الفهم، ولذا فهم يرون أنه أسلم وسيلة للتعامل معه هو محاولة إنجاز الأعمال بدون أن يأبهوا له، آملين ألا يضطروا للتعامل معه. هؤلاء يركزون بشدة على المهمة التي بين أيديهم تماما كما فني المختبر الذي يطارد جزئية صغيرة بغية الخروج منها بنتيجة. عند هؤلاء لا يوجد تصور كامل للحاجات أو المواد لأعمالهم ولا كيف سيتصرف الآخرون معهم حيالها. ثم هم يرفضون أن يقدموا تعهدا ما بإنجاز عمل في وقت محدد لأنهم يجهلون تماما كم كل مرحلة ستأخذ أو حتى متى سينهوا المهمة المناطة بهم. وفي الحقيقة إن التصور بأنه عندما نتجاهل الوقت من حساباتنا سنمنع من أن يكون كبير مشكلة، هذا التصور لا يفيد كثيرا أصحابه إلا بأنهم يغرقون في العمل الذي بين أيديهم حتى ولو كان ذلك العمل تافها في محاولة لإقناع أنفسهم بأن ذلك العمل سيعود عليهم بنتائج على كل حال.

٤ -وصنف من الناس اتخذ الوقت عبدا له وصار تركيزه منصبا على كيفية التحكم الدقيق بالوقت فهو يحاول دائما أن يحدد بدقة كم سيسمح أن يعطي من وقته لكل صغيرة أو جليلة. هذا الصنف عادة ما تراه يفكر بالمستقبل فمثلا في الاجتماعات تراه بدلا من أن يشارك في مناقشة النقاط المطروحة يفكر بماذا سيقوله بعد الانتهاء من هذه المناقشة، ماذا سيفعل بعد انتهاء الاجتماع، أو ما هي الخطط الكفيلة بإحالة موضوع الاجتماع إلى واقع وهو يمتاز بأنه يعطي قيمة كبيرة للنتائج الملموسة لأي

نشـاط ... ولذا تراه يغرق في الأنشطة ذات النتائج السريعة وبالتالي فإن برنامجه اليومي مليء بالأنشطة من مثل هذا النوع. هؤلاء عادة ما يبدو عليهم التعب بسرعة لأن عندهم تصور أنه لا بد أن يعتصر كل ثانية من وقته ما دام هذا الوقت صار عبدا عنده. الأفراد الذين ينقلون أعمالهم معهم في أوقات راحتهم أو المديرين الذين لا يستطيعون تفويض العمل لمرؤوسيهم (لخشيتهم من أن يفقدوا التحكم) هم أناس على رأس القائمة ممن يمتاز بمثل هذا الشعور. هذا الشعور تملك الكثير من الأفراد ممن يعيشون في المجتمعات الغربية بما فرضته عليهم هذه المجتمعات من هاجس الآلية في العمل والإنتاج بدون توقف في وقت قصير.

٥ -وهناك من يرى الوقت كحكم المباراة يقيس عليه كل دقيقة وثانية ولذا تجدهم يحاولون أن يعرفوا ما هو الوقت في كل لحظة مما يتطلب أن يكون الوقت أمامهم دائما فهم يحرصون على أن يقتنوا الساعات الدقيقة في أيديهم، على حيطان بيوتهم وفوق طاولات مكاتبهم ... وبالرغم من أنهم يرون الوقت كحكم المباراة فهم في بعض الأحيان لا يعجبون بقراره فتراهم يحاولون أن يحتالوا عليه خصوصا عندما يشعرون بالذنب حينما لا تتوافق النتائج مع الوقت المتاح.

هذه الأنماط السابقة وما بينها من تشابه أو اختلاف هي عبارة عن أوصاف عن كيفية استغلال الوقت من قبل الناس، كل هذه الأوصاف وغيرها قد تجتمع في شخص واحد وقد تجد شخصا ينفرد بنمط أو نمطين منها ولكنها تظل ليست دلالة سليمة على حسن استغلال الوقت. إن الوقت نعمة من الله تماما كما الهواء الذي نتنفسه والماء الذي نشربه. وهو قوة محايدة يعتمد تأثيرها على طبيعة استخدامها، ولكن العجيب في هذه القوة أنها تمر سريعا فهي لا تنتظر حتى نأتي إليها ونستعملها بل هي موجودة بيننا نحياها ونعيشها منذ أن لفظتنا أرحام أمهاتنا وحتى تبلغنا ظلمة القبور.

مفهوم أهمية الوقت

أقسم الله عز وجل بالوقت ((الزمن)) في أكثر من موضع في القرآن الكريم مما يؤكد ما للوقت من أهمية عظمى في الإسلام يحاسب عليها الإنسان يوم الحساب هل ضيعة في أعمال غير مجدية ـ غير نافعة ـ أم أستخدمه في الأعمال الصالحة ـ وتعتمد فاعلية الرئيس ـ المدير ـ على مدى قدرته على توزيع أعماله على الوقت المتاح له وعدم تضييع ذلك في أعمال غير مجدية ولا تحقق الهدف المطلوب .

المقصود بالوقت :

يعرف الفيروز آبادي (ت ٨١٧ هـ) مصطلح الوقت باعتباره : ((المقدار من الدهر)) ص ٢٠٨.

وهو بهذا يشير إلى أن الوقت هو الكم المتقطع من الزمن سواء كان هذا الكم قصيراً أو طويلاً . وتقسيم الوقت وتوزيعه بما يسمح الاستفادة منه ، يمثل أحد اهتمامات الإدارة الحديثة المعاصرة وبما يعرف الآن بمفهوم إدارة الوقت . وفي هذا يشير الحميدي (١٤١٤ هـ) إلى أن إدارة الوقت تعني :

((ضبطه وتنظيمه واستثماره فيما يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع سواء من ذلك وقت العمل والدراسة الذي يمثل التزاماً بين الفرد وبين الجهة التي يعمل فيها أو المدرسة والجامعة التي يدرس فيها أو الوقت المتبقي بعد ذلك الوقت الخاص بالفرد ذاته وكلا النوعين مترابطان : وقت العمل والوقت الحاضر ويؤثر كل منهما على الآخر .

فالاستخدام الأمثل للوقت الخاص يكون ذا تأثير إيجابي معين يعود على وقت العمل بالنسبة للموظف أو صاحب العمل أو الدراسة بالنسبة للطالب والاستخدام السيئ للوقت الخاص أيضا سوف يعود سلبياً على وقت العمل ووقت الدراسة والفارق بين إدارة الوقت في العمل وإدارة الأوقات الأخرى ، أن المدير لوقت لعمل تتحدى إدارته لوقته إلى إدارة الآخرين الذين يعملون تحت إشرافه في حين إدارة الأوقات الأخرى تكون إدارة ذاتية تخص الشخص نفسه وهو المسئول عنه والمتحمل لنتائجها)) .

أهمية الوقت للإدارة التربوية

تتضح أهمية الوقت للإدارة التربوية المدرسية من قدرة العاملين على تحقيق الاستفادة المثلى من الوقت المتاح للعمل المدرسي والاستفادة من هذا الوقت في تنفيذ المنهج المدرسي بكل أنشطته المختلفة في الوقت المحدد له . كذلك تتضح هذه الأهمية في أستغلل جميع العاملين بالمدرسة والطلاب الدارسين بها للوقت المتاح فيما يفيد الجميع ويحقق الأهداف المدرسية التي وجدت من أجلها المدرسة ، ولا تقتصر أهمية الوقت على الاستفادة من المدرسة خلال وقت الدوام الرسمي بل تمتد لتشمل قدرة الإدارة المدرسية فيما يتعلق بوقت الفراغ الذي يمكن أن يستغل لصالح الأنشطة الترفيهية والأنشطة المجتمعية المفيدة لكل من الطالب والتي يعيش . وتتمثل أيضاً أهمية استغلال الوقت أمام الإدارة المدرسية باعتباره نموذجاً تعليمياً تقدمه للنشء الصغير كمثال يحتذى من قبل الطالب في الاستفادة من الوقت في حياته الشخصية .

تطبيق مفهوم أهمية الوقت :

اساليب تطبيق مفهوم أهمية الوقت مايلي :

١ ـ احترام الوقت والقدرة على تثمينه .

٢ ـ التبكير في الحضور للمدرسة والخروج بعد مغادرة جميع العاملين بالمدرسة .

٣ ـ الاستفادة من وقت الدوام المدرسي وذلك بوضع جدول زمني لأعمال المدرسة اليومية والأسبوعية والشهرية ونهاية الفصل الدراسي .

٤ ـ إنجاز الأعمال الأكثر أهمية أولا حسب قاعدة ـ الأهم فالمهم .

٥ ـ وضع جدول زمني لخطة العمل يساعد في تنفيذها بالشكل المطلوب .

٦ ـ تقسيم المعلم للمنهج المدرسي وأنشطته المصاحبة زمنياً على مدى شهور السنة الدراسية .

٧ ـ حث المعلمين على توزيع أنشطة الدرس على زمن الحصة .

٨ ـ تحديد أوقات زمنية للاجتماعات المدرسية المختلفة .

٩ ـ وضع جدول أعمال يعرض على الأعضاء قبل الاجتماع بفترة زمنية مناسبة .

١٠ ـ تقسيم العمل اليومي للإدارة المدرسية بما يكفل التوزيع الصحيح للوقت المتاح أما واجبات الإدارة المدرسية بحيث لا يطغى جانب على الآخر .

١١ ـ جدولة المواعيد التي تتعلق بالمقابلات الخاصة واستقبال الضيوف في أثناء اليوم المدرسي .

تنظيم الوقت

ما هي فوائد تنظيم الوقت؟

الفوائد كثيرة، منها ما هو مباشر وتجد نتائجه في الحال، ومنها ما تجد نتائجه على المدى الطويل، لذلك عليك أن لا تستعجل النتائج من تنظيمك للوقت، ومن فوائد تنظيم الوقت:

- الشعور بالتحسن بشكل عام في حياتك.
- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة.
- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.
- إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.
- تحسين إنتاجيتك بشكل عام.
- التخفيف من الضغوط سواء في العمل أو ضغوط الحياة المختلفة.

كيف أعرف مدى استفادتي من وقتي؟ وكيف أعرف العوامل المبددة لوقتي؟

سؤال جوهري ومهم، تتطلب معرفة مدى استفادتك للوقت والعوامل المضيعة لوقتك أن تقوم بعمل سجل يومي لمدة أسبوع مثلاً وتدون فيه تفاصيل الأعمال التي قضيت فيها وقتك وكذلك كم أخذ كل عمل من الوقت، فتكتب حتى

الأمور البسيطة والصغيرة والتي قد تضيع من وقتك دقائق يومياً لكن في نهاية الأسبوع قد تجد هذه الدقائق تحولت لساعات.

قم بتصميم جدول مفصل لكل يوم، وقسمه إلى عدد ساعات يومك وهي تقريباً ١٦ ساعة على افتراض أن النوم يأخذ ٨ ساعات، وقم بتقسيم كل ساعة إلى ٤ أقسام أي ١٥ دقيقة، وقسم الساعات إلى أعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل. هذا اقتراح للجدول، المهم أن يوضح لك الجدول الأعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل.

بعد ذلك عليك أن تقوم بتحليل الجدول وتبحث في عوامل تبديد الوقت فتزيلها وتسأل نفسك، هل هناك فرصة لتنظيم الوقت بشكل أفضل؟ إن كانت الإجابة بنعم - وهي كذلك دائماً - فعليك أن تبحث عن هذه الفرصة.

أنا مشغول ولا يوجد لدي وقت للتنظيم!

يحكى أن حطاباً كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة ولكن فأسه لم يكن حاداً إذ أنه لم يشحذه من قبل، مر عليه شخص ما فرأها على تلك الحالة، وقال له: لماذا لا تشحذ فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي؟!

من يقول بأنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته فهذا شأنه كشأن الحطاب في القصة! إن شحذ الفأس سيساعده على قطع الشجرة بسرعة وسيساعده أيضاً على بذل مجهود أقل في قطع الشجرة وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى،

وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك لأنك مشغول بعملك.

وهذه معادلة بسيطة، إننا علينا أن نجهز الأرض قبل زراعتها، ونجهز أدواتنا قبل الشروع في عمل ما وكذلك الوقت، علينا أن نخطط لكيفية قضائه في ساعات اليوم.

لا احتاج تنظيم الوقت لكل شيء، فقط المشاريع الكبيرة تحتاج للتنظيم!

في إحصائيات كثيرة نجد أن أمور صغيرة تهدر الساعات سنوية، فلو قلنا مثلاً أنك تقضي ١٠ دقائق في طريقك من البيت وإلى العمل وكذلك من العمل إلى البيت، أي أنك تقضي ٢٠ دقيقة يومياً تتنقل بين البيت ومقر العمل، ولنفرض أن عدد أيام العمل في الأسبوع ٥ أيام أسبوعياً.

٥ أيام × ٢٠ دقيقة = ١٠٠ دقيقة أسبوعياً

١٠٠ دقيقة أسبوعياً × ٥٣ أسبوعاً = ٥٣٠٠ دقيقة = ٨٨ ساعة تقريباً!!

لو قمت باستغلال هذه العشر دقائق يومياً في شيء مفيد لاستفدت من ٨٨ ساعة تظن أنت أنها وقت ضائع أو مهدر، كيف تستغل هذه الدقائق العشر؟ بإمكانك الاستماع لأشرطة تعليمية، أو حتى تنظم وقتك ذهنياً حسب أولوياتك المخطط لها من قبل، أو تجعل هذا الوقت مورداً للأفكار الإبداعية المتجددة، وهذا الوقت شخصياً أستغله لاقتناص مشاهدات لأقوم فيما بعد بتدوينها في مقالات.

اود ان انظم وقتي لكن الآخرين لا يسمحون لي بذلك!

من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسؤول الوحيد عن وقتك، أنت الذي تسمح للآخرين بأن يجعلوك أداة لإنهاء أعمالهم، أعتذر للآخرين بلباقة وحزم، وابدأ في تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة الباهرة. وإن لم تخطط لنفسك وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسيفعل الآخرون لك هذا من أجل إنهاء أعمالهم بك!! أي تصبح أداة بأيديهم.

الن افقد بتنظيمي للوقت تلقائيتي والعفوية واصبح كالآلة؟

لا أبداً، المسألة لا ينظر لها هكذا، تنظيم الوقت لا يعني أن تصبح آلة تنفذ الأعمال المخطط لها فقط، إن تنظيم الوقت يجب أن يكون مرناً حتى لا تبح كالآلة، فنحن مهما حاولنا أن نتوقع كيفية تنظيم أوقاتنا فستأتينا أمور وأشياء لم نكن نتوقعها، هنا علينا أن نفكر في الأمر، هل الذي خططت له أهم أم هذا الأمر الذي طرأ مؤخراً؟ تختلف الإجابة على هذا السؤال باختلاف أهمية ما خططت له، لذلك التلقائية تعزز أكثر وتصبح عقلانية أكثر وقد كانت قبل التنظيم تلقائية فوضوية.

اليست كتابة الأهداف والتخطيط مضيعة للوقت؟

افرض أنك ذاهب لرحلة ما تستغرق أياماً، ماذا ستفعل؟ الشيء الطبيعي أن تخطط لرحلتك وتجهز أدواتك وملابسك وربما بعض الكتب وأدوات الترفيه قبل موعد الرحلة بوقت كافي، والحياة رحلة لكنها رحلة طويلة تحتاج منا إلى تخطيط وإعداد مستمرين لمواجهة العقبات وتحقيق الإنجازات.

ولتعلم أن كل ساعة تقضيها في التخطيط توفر عليك ما بين الساعتين إلى أربع ساعات من وقت التنفيذ، فما رأيك؟ تصور أنك تخطط كل يوم لمدة ساعة

والتوفير المحصل من هذه الساعة يساوي ساعتين، أي أنك تحل على ٧٣٠ ساعة تستطيع استغلالها في أمور أخرى كالترفيه أو الاهتمام بالعائلة أو التطوير الذاتي.

سأفقد أوقات الراحة والترفيه إذا نظمت وقتي!

هذه فكرة خطأ عن تنظيم الوقت وللأسف يؤمن الكثيرون بهذه الفكرة، إن تنظيم الوقت عادة شخصية ترتبط بالشخص نفسه، فهو الذي يحدد أوقات الجد وأوقات الترفيه والراحة، والتنظيم يهدف فقط إلى تحقيق أفضل إنجازات وتخفيض الضغوط عن كاهل الشخص وكذلك إتاحة وقت له كي يطور نفسه ويتعلم ويمارس هواياته، تنظيم الوقت لا يعني الجدية التامة هو فقط يعني التنظيم في كل شيء حتى الترفيه يصبح منظماً وموجهاً أيظاً.

فمثلاً، تود قضاء وقت مع العائلة في رحلة، حدد لها موعداً وقم بالإعداد المسبق لهذه الرحلة وكيف أعمالك وارتباطاتك لكي لا تضيع عليك وقت الرحلة، وبذلك تربح عدة أمور، أولاً: رفهت عن نفسك، ثانياً: رفهت عن عائلتك، ثالثاً: يزداد الترابط بينك وبين عائلتك لأنك وضعت عائلتك ضمن دائرة الاهتمام وخططت لكي تقوم بأنشطة فعلية لصالح عائلتك.

لا أستطيع الاستمرار في التنظيم لظروف تمر بي، فماذا أفعل؟

لا تقلق أبداً فهذا شيء طبيعي، المرأة الحامل مثلاً أو التي أنجبت طفلاً، عليها أن تهتم بطفلها لمدة سنتين أو أكثر وعلى طوال اليوم، فكيف تنظم وقتها؟ عليها أن تنسى الدفاتر والجداول وتضع جدول وحيد فقط حتى تهتم بالطفل

الصغير، تضع فيه مواعيد زيارة المستشفى مثلاً وكذلك تحدد لنفسها كتب تقرأها في وقت فراغها عن تربية الأطفال مثلاً، هذا مثال بسيط وقس عليه أمثلة أكبر.

في الإجازات مثلاً، هل نحتاج لتنظيم الوقت أم لاستغلال الوقت؟ هناك فرق كبير طبعاً، أنا بحاجة لاستغلال وقت الفراغ في الإجازة لصالح تنمية مهاراتي ومعلوماتي أو حتى الترفيه عن نفسي، وبهذا قد لا أحتاج إلى الجدولة والتنظيم، لذلك لا تقلق إن مرت بك ظروف تجبرك على عدم التنظيم.

لا يوجد لدي حاسوب لتنظيم وقتي!

الحاسوب أداة مرنة وسهلة وممتازة لتنظيم الوقت، لكن ليس كل من لا يملك حاسوباً لا يستطيع تنظيم وقته، هذا ليس بعذر أبداً، كل ما تحتاجه مفكرة وقلم وجدول، وهناك دفاتر خاصة لتنظيم الوقت وسعرها رخيص نسبياً وهي أدوات ممتازة لتنظيم الوقت.

لا احتاج لكتابة اهدافي او التخطيط على الورق، فأنا اعرف ماذا علي ان اعمل.

لا توجد ذاكرة كاملة أبداً وبهذه القناعة ستنسى بكل تأكيد بعض التفاصيل الضرورية والأعمال المهمة والمواعيد كذلك، عليك أن تدون أفكارك وأهدافك وتنظم وقتك على الورق أو على حاسوب المهم أن تكتب، وبهذا ستكسب عدة أمور، أولاً: لن يكون هناك عذر اسمه نسيت! لا مجال للنسيان إذا كان كل شيء مدون إلا إذا نسيت المفكرة نفسها أو الحاسوب!! ثانياً: ستسهل على نفسك أداء المهمات وبتركيز أكبر لأن عقلك ترك جميع ما عليه أن يتذكره في ورقة أو في الحاسوب والآن هو على استعداد لأني يركز على أداء مهمة واحدة وبكل فعالية.

حياتي سلسلة من الأزمات المتتالية، كيف انظم وقتي؟!

تنظيم الوقت يساعدك على التخفيف من هذه الأزمات وفوق ذلك يساعدك على الاستعداد لها وتوقعها فتخف بذلك الأزمات وتنحصر في زاوية ضيقة، نحن لا نقول بأن تنظيم الوقت سينهي جميع الأزمات، بل سيساعد على تقليصها بشكل كبير.

هل يساعدني الحاسوب على تنظيم وقتي؟

طبعاً، والحاسوب أداة مرنة لتنظيم الوقت كل ما عليك هو اختيار برنامج مناسب لاحتياجاتك واستخدامه بشكل دائم.

هل هناك أسلوب واحد يصلح لكل الناس في تنظيم الوقت؟

لا ليس هناك أسلوب واحد يصلح لكل الناس، إن كل فرد من البشر له خصائصه وظروفه الخاصة لذلك وجب عليه أن يكون مسؤولاً عن نفسه ويقوم بتنظيم وقته حسب حاجته هو.

ما هي أدوات تنظيم الوقت؟

الأدوات كثيرة، تستطيع مثلاً أن تصمم أداتك بنفسك، كتخطيط جدولك الخاص على الحاسوب، أو يمكنك شراء مفكرة صغيرة، أو دفتر مواعيد، أو منظم شخصي متكامل يحوي على شهور السنة وقائمة للأعمال وقائمة أخرى للهواتف وغيرها من الأمور الضرورية، أو يمكنك استخدام حاسوبك لهذا الشيء، او مفكرة إلكترونية، المهم أن تكون أداة مرنة وتصلح لاحتياجاتك.

المذاكرة وتنظيم الوقت

تنظيم الوقت هو إتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية.

توجيهات:

- راقب وقتك.
- لاحظ كيف تقضي وقتك.
- احذر فيما تضيع وقتك فيه .
- كُن حريصاً على استثمار وقتك.

معرفة كيفية قضاء وقتك سيساعدك على تخطيط واستكمال واجباتك المدرسية.

- - أُكتب أعمالك في جدول . ورتبها حسب الأهمية.قسم أعمالك إلى ما ستؤديه فورا وما ستعمله في وقت لاحق.
- - أحصل على جدول أعمال أو روزنامة يومية\ أسبوعية. أكتب مواعيدك وحصصك واجتماعاتك حسب جدول زمني.كُن دائماً على معرفة بأعمالك اليومية. ولا تنم يوماً من غير معرفة واجباتك لليوم التالي.
- - أحصل على جدول أعمال للمدى البعيد. أستخدم جدول شهري لتُخطط للمستقبل. التخطيط على المستوى البعيد يُساعدك على الاستفادة من وقت فراغك.

تخطيط جدول مثمر للمذاكرة:

- خُذ قسطاً كافيا من الراحة, و غذاءً صحياً, ولا تنسى وقتاً للمرح أيضاً.
- رتب الواجبات حسب الأولويات.
- استعد للنقاش والأسئلة الفصلية قبل الحصة.
- رتب وقتاً لمراجعة محاضراتك بشكل فوري بعد الحصة.
- ملاحظة : النسيان يكون أكثر بعد مرور ال٢٤ ساعة الأولى.
- رتب فترات للمذاكرة مدتها خمسين دقيقة.
- ذاكر في مكان خالي من الإزعاج.
- خطط لاستخدام وقت فراغك.
- حاول أن تجعل أوقات دراستك خلال ساعات النهار .
- راجع جدول أعمالك أسبوعياً.
- أنتبه أن تكن عبداً لجدولك.

مهارة استثمار الوقت

إدارة الوقت هي عملية الاستفادة من الوقت المتاح في حياتنا ، ومن مواهبنا الشخصية لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها ، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة وبين حاجات الجسد والروح والعقل.

إدارة الوقت إذاً هي:

<u>عملية :</u> لأنها مستمرة ودائمة ولابد من ممارستها بشكل يومي.

<u>الوقت المتاح:</u> لأن هناك أوقاتاً في حياة الإنسان لا يمكن تنظيمها..

ومن ثم لابد أن نعرف أن الوقت نوعان:

نوع يمكن تنظيمه ، ونوع لا يمكن تنظيمه ، والنوع الذي يمكن تنظيمه أيضا نوعان : نوع وأنت في كامل نشاطك وحضورك الذهني ، ونوع وأنت في أقل حالات التركيز.

فإذا أردت أن تنظم وقتك ابحث عن الوقت الذي يمكن تنظيمه ، وتَعرَّف على الجزء الذي تكون فيه في كامل نشاطك ، فهذا افضل أوقات العطاء.

<u>مواهبنا الشخصية</u> : لأن استغلال الوقت يعتمد على ما لدينا من إمكانات فكلما كانت الإمكانات جيدة ومطورة وفاعلة أمكنك الاستفادة من الوقت أكثر من غيرك.

الأهداف المهمة : وذلك لأن استغلال الوقت " وهو قليل ونادر " لابد أن يكون في الأمور المهمة في حياتنا وليست الأهداف التافهة أو الصغيرة.

تحقيق التوازن : لأن الأهداف والمهام والأعمال لابد أن تتوزع بالتساوي بين عملك وحياتك الخاصة ولا يطغى أحدهما على الآخر.

الحاجات : أي أن هناك حاجات أساسية لابد أن يستفاد من الوقت في إشباعها ، وهي تنصب على بناء التوازن الشخصي في حياة الإنسان من متطلبات الروح إلى متطلبات العقل إلى متطلبات الجسد.

أنواع الوقت : الوقت في حياتنا نوعان:

النوع الأول : وقت يصعب تنظيمه أو إدارته أو الاستفادة منه في غير ما خصص له ، وهو الوقت الذي نقضيه في حاجاتنا الأساسية مثل النوم والأكل والراحة والعلاقات الأسرية والاجتماعية المهمة ، وهو وقت لا يكمن أن نستفيد منه كثيراً في غير ما خصص له ، ولاشك أن مثل هذا الوقت على درجة من الأهمية لحفظ توازننا في الحياة ، فبدون هذا الوقت لا يمكن أن نواجه تكاليف الحياة الأخرى ونباشر السعي للكسب ونحقق أهدافنا ، ولكن هذا الوقت يجب أن يكون في حدوده المعقولة ، فليس من الحكمة المبالغة في أوقات النوم أو الأكل أو الراحة أو تضييع الأوقات بينها.

النوع الثاني : وقت يمكن تنظيمه وإدارته ، ونجد جزءاً من هذا الوقت في الفترة المخصصة للعمل ، ونجد بعضه الآخر في حياتنا الخاصة ، وفي هذا النوع بالذات من الوقت يكمن التحدي الكبير الذي يواجهنا ، هل نستطيع الاستفادة

من هذا الوقت ؟ هل نستطيع استغلاله الاستغلال الأمثل ؟ لاحظ أن هذا الوقت على الرغم من قدرتنا على تنظيمه وإدارته يكون من نوعين:

النوع الأول : تكون فيه في ذروة نشاطك وحيويتك مثل الساعات الأولى من بداية الدوام أو العمل وساعات النشاط الأمثل في اليوم والليلة.

والنوع الثاني : تكون فيه في قلة نشاطك وحيويتك مثل الساعات الأخيرة من الدوام أو العمل ، وساعات قلة النشاط والحيوية الأخرى في اليوم والليلة.

حاول التعرف على نفسك:

ما هي أوقات الذروة لديك في اليوم والليلة

حدد في الخانة المناسبة أوقات الذروة

الفترة الصباحية ٧-١٢	فترة ما بعد الظهر ١٢-٥	الفترة المسائية ٥-١٠

كل واحد منا لديه أوقات ذروة تختلف عن غيرها ، حاول التعرف على نفسك ؟ هل أوقات الذروة هذه يتم توظيفها والاستفادة منها ؟ هل هناك هدر في أوقات الذروة ؟ كيف يمكن الاستفادة من هذه الأوقات بطريقة أفضل ؟

إذا تمكنت من تحديد أوقات الذروة لديك في اليوم والليلة فهذه خطوة كبيرة . يمكنك الاستفادة المثلى من أوقات الذروة فتضع فيها الأمور التي تحتاج إلى تركيز مثل الأولويات والأمور الصعبة والأشياء الثقيلة على النفس ، فعند مواجهة هذه الأمور في مثل هذا الوقت سيكون لديك وقت كثير للأمور السهلة والشيقة والخفيفة على النفس ، ولكن إذا بدأت بالأشياء السهلة والشيقة فإنها قد تستهلك أفضل أوقاتك ثم لا يكون لديك الميل والرغبة " بسب قلة النشاط وبسبب الملل " في عمل الأشياء المهمة والثقيلة على النفس، وفي أوقات قلة النشاط يمكنك وضع الأهداف أو الأعمال الخفيفة والشائقة والأمور التي تستمتع بعملها ، فإن كونها خفيفة وممتعة يساعد على إنجازها في هذا الوقت ، وينطبق هذا الأمر على المكتب والحياة الخاصة حيث يمكننا أن نحدد أوقات الذروة ونضع فيها ما تستحق من أعمال ونحدد أوقات قلة النشاط ونضع فيها ما يناسبها من أهداف أو أعمال.

مضيعات الوقت:

ذكرنا أن الوقت نوعان : نوع يصعب تنظيمه ، ووقت يمكن تنظيمه والاستفادة منه ، وعندما نحلل الوقت الذي يصعب تنظيمه سنكتشف بأن فيه الكثير من الأوقات المهدورة.

مثلاً : كم يأخذ منك الوجبات وخاصة الغداء والعشاء ؟ وماذا تفعل بالأوقات قبل وبعد الوجبات ؟ وكم لديك من وقت للنوم في اليوم والليلة ؟ وكيف تقضي الأوقات قبل وبعد النوم ؟ وماذا تفعل بالوقت الذي يكون لديك بعد مجيئك من العمل في المساء حتى تنام ؟

الواقع أن الواحد منا إذا بدأ يفكر في حياته والطريقة التي يعيش بها سيكتشف أن هناك الكثير من الأوقات التي لا يستفيد منها ، هل قمت بحساب هذه الأوقات ؟ كم ساعة يمكن أن تأخذ من هذا الوقت في اليوم والليلة ؟ وإذا أخذت هذا الوقت ماذا ستفعل به ؟

حاول قدر المستطاع أن تستقطع من النوع الأول من الوقت الذي يصعب تنظيمه وتضعه في خانة النوع الثاني الذي يمكن تنظيمه.

الآن ماذا عن الوقت الذي يمكنك تنظيمه ، كم ساعة في اليوم والليلة ؟ وكم ساعة يمكنك إضافتها إليه من النوع الأول ، هل فكرت يوماً من الأيام بالأشياء التي تضيع وقتك ، إنها كثيرة بالتأكيد بعضها شخصي أي أنت المتسبب فيه ، وبعضها خارجي أي يتسبب فيه الناس والأحداث والاعتبارات من حولك.

حاول التفكير في التمرين التالي:

حدد مضيعات الوقت في العمل

م	المضيعات الشخصية	المضيعات الخارجية

حدد مضيعات الوقت في حياتك الخاصة

م	المضيعات الشخصية	المضيعات الخارجية

الآن بعد أن حددت المضيعات الشخصية والخارجية في عملك وحياتك الخاصة.

حدد أهم ثلاثة مضيعات من القائمة تأخذ الكثير من وقتك وتهدر الكثير من جهودك وطاقاتك:

١ -

٢ -

٣ -

هل تستطيع أن تفعل شيئاً إزاء هذه المضيعات ؟

في المضيع الأول أستطيع أن أفعل الآتي:

١ -

٢ -

٣ -

في المضيع الثاني أستطيع أن أفعل الآتي:

١ -

٢ -

٣ -

في المضيع الثالث أستطيع أن أفعل الآتي:

١ -

٢ -

٣ -

تمرين للتفكير والتأمل:

أ /هذه بعض الوسائل للاستفادة من وقتي:

١ -

٢ -

٣ -

ب /أهم المعوقات التي لا تجعلني أستفيد من وقتي:

١ -

٢ -

٣ -

ج /لو كان عندي خمس ساعات زيادة في الأسبوع لاستعملتها في:

١ -

٢ -

٣ -

د /الأنشطة التالية تأخذ الكثير من وقتي ، ولكنها لا تسهم في خدمة أهدافي أو حياتي الخاصة ؟

١ -

٢ -

٣ -

تمرين في إدارة الوقت في مكتبك:

لا	نعم	أجب على العبارات التالية:	الرقم
		أحدد أهدافا واضحة وأحدد مواعيد لإنجازها حسب أولوياتها.	١
		أراجع عملي وأفوض المهام التي يمكن أن يقوم بها غيري.	٢
		أُنجز غالبية الأعمال اليومية قبل انتهاء موعد الدوام.	٣
		أتخذ إجراء مباشراً حيال كل ورقة تمر عليَّ من المرة الأولى.	٤
		أقوم بجهد فعال لأمنع مقاطعات الزوار " من داخل المنظمة او خارجها " خلال العمل.	٥
		أقوم بتنظيم مكالماتي الهاتفية بطريقة لا تعيق إنجازي لعملي.	٦
		لا تأخذ الحالات الطارئة والأمور المستعجلة جزءاً كبيراً من وقتي.	٧
		لا أبحث عن الأعذار لتأجيل الأعمال الموكلة إلي.	٨
		ألتزم بإنهاء الأعمال الموكلة اليّ قبل البدء بأي أعمال جديدة.	٩
		أشعر بالضيق والانزعاج من ضغط الوقت.	١٠
		أعمل جاهداً على إتمام الاجتماعات في الوقت المحدد لها بحيث لا تستغرق وقتا إضافياً على حساب إنجاز المهام الأخرى.	١١

الوقت ممتع ومفيد مع طفلك

اجعلا الوقت الذي تقضيانه مع أطفالكما وقتاً ممتعاً ومفيداً في نفس الوقت.

إن دورك كأم هو دور قيادي، وهذا يعنى أن المسئولية تقع على عاتقك . يجب أن يوضع ضمن جدول الأسرة وقتاً مفيداً يجمع الأسرة كلها سوياً إلى جانب الأوقات الأخرى المخصصة للمهام المنزلية، التزامات العمل، الارتباطات الشخصية، الوقت الخاص بك أنت وزوجك، وقت الأطفال الخاص بالمدرسة، لعب كرة القدم، تمرينات الباليه، المذاكرة .إذا فكرت في الأمر بهذه الطريقة فستشعرين بالتوتر، لكن إذا جعلتما الوقت المخصص لقضائه مع أطفالكما وقتاً ممتعاً للأسرة كلها ويتوق إليه كل أفراد الأسرة، سيكون هذا الوقت بمثابة وقتاً للاستمتاع والراحة النفسية للجميع.

قومي بعمل جدول :

ضعي على الثلاجة نتيجة ملونة لتوضيح الأحداث الشهرية وعلمي على الأوقات التي ستقضيها الأسرة معاً.

بهذه الطريقة، أنت تعطين أهمية لهذا الوقت وفى نفس الوقت تذكرين به كل أفراد الأسرة.

اصنعي" صندوق اقتراحات : "

اصنعي بمشاركة أسرتك صندوقاً ظريفاً وزينوه بالرسومات، الورق الملون، صور لاصقة، .. الخ .عندما يفكر الأطفال في أنشطة معينة لتقوم بها

الأسرة خلال الأوقات الخاصة بها، شجعيهم على كتابة هذه الأفكار ووضعها في "صندوق الاقتراحات."

عندما تجلس الأسرة كلها سوياً للتخطيط للوقت الخاص بها، افتحي" صندوق الاقتراحات "وألقى نظرة على الاقتراحات الموجودة به .تأكدي من إعطاء كل فرد من أفراد الأسرة دوره لإبداء رأيه فيما ستقومون به .إن جلوس الأسرة معاً لاختيار الأنشطة التي تقوم بها والتخطيط لذلك سيساعد على أن يشارك كل أفراد الأسرة اهتمامات بعضهم البعض وهو ما يؤدى إلى زيادة الترابط والتقارب بينهم، وبما أن هذا المجهود جماعياً فإن ذلك سيشجع كل فرد في الأسرة على ابتكار أنشطة ظريفة ويساعد أيضاً على استلهام أفكار جديدة !

التزموا بالجدول:

أولى الأوليات هي الالتزام بالخطة الموضوعة :الوقت، المكان، والأنشطة التي ستقومون بها .هذا يجعل أطفالك يشعرون باهتمامك وبأنهم دائماً على بالك ".إذا حدث ظرف طارئ يمنع اجتماع الأسرة، فيجب أن يجلس كل أفراد الأسرة سوياً لتحديد خطتهم المعدلة .

أظهري اهتمامك وحماسك :

هذا الوقت خاص بكم معاً، فكوني متحمسة له وسينتقل حماسك إلى أطفالك أيضاً .فكرى مسبقاً في النشاط أو الفكرة التي اختارتها الأسرة وحاولي إيجاد طريقة ظريفة تضيف إليها البهجة وتجعلها أكثر غنى.

أفكار لوقت مفيد !

ألعاب مسلية :

شئ ظريف أن يلعب كل فرد في الأسرة الألعاب المفضلة للآخرين . يمكنك أن تصنعي صندوقاً خاصاً للأفكار الخاصة بالألعاب المسلية حتى يستطيع كل فرد أن يقترح ألعابه المفضلة .هناك أفكار مثل :لعبة تمثيل الأشياء، الدومينو، الكوتشينة، لعبة الذاكرة... الخ .العبوا ألعاباً جماعية إلى جانب ألعاباً فيها منافسة ؛ وذلك لتنمية روح طفلك الرياضية وتدريبه على عدم الشعور بغضب شديد عندما ينتصر دائماً شخص غيره في المسابقات التنافسية.

أفكار ثقافية :

زوروا متحف أو معرض فني، لكن أذهبي وحدك أولاً دون اصطحاب أطفالك لكي تتأكدي من عدم وجود أشكال أو مناظر مخيفة لا تريدين أن يراها أطفالك.

إليك بعض النصائح لإضفاء البهجة على هذه النوعية من الزيارات:

•اختاري بعض المعروضات التي تظنين أنها ستعجب طفلك واتركي بقية المعروضات .إن الأطفال لا يتمتعون بقدرة كبيرة على الانتباه لفترات طويلة، لذلك ليس من الضروري أن تروا كل المعروضات الموجودة بالمعرض أو المتحف في يوم واحد.

•اجعلي الأطفال متنبهين بسؤالهم عن الألوان التي يرونها وتعبيرات الوجه للتماثيل على سبيل المثال.

وقت الفراغ

(التعريف والتصنيف)

من الميادين الحديثة لعلم الاجتماع، حيث دخوله إلى جوهر حياة الإنسان في مختلف تفاصيلها فقد كانت بعض المفاهيم القديمة لا ينظر إليها على إنها جزء من هذا العلم المتجدد، بل كانت تعد هامشية بالقياس إلى أساسيات بحوثه ودراساته، ومن حقول هذا العلم المهملة سابقاً هو حقل (وقت الفراغ) كظاهرة اجتماعية شأنها شأن ظواهر المجتمع الأخرى، ولها تماس بحياة الفرد الاجتماعي كما لغيرها من هذه الظواهر وإذا كان ثمة تحديد لمفهوم الفراغ فانه لا يأتي إلا باقترانه مع العمل، حيث أن الأخير هو العامل الأول الذي يضع الإنسان في موقعه الذي اختارته له شرائع السماء، وقبل الولوج في تفاصيل المصطلح وعلاقته بالإنسان، والتي منها إشباع بعض حاجاته الفطرية والروحية بالذات نلقي نظرة سريعة على مفهوم وقت الفراغ كظاهرة لازمته منذ وجوده على هذه الأرض.

تشير اكثر النصوص التاريخية القديمة، والرسوم التي بقيت من حطام الحضارات المندرسة إلى أن اكثر (الأعمال) التي وصلتنا هي نتاجات فنية تؤكد على أن أصحابها كانوا يمتلكون الكثير من الوقت الفائض ليسهبوا في هذه التفاصيل الدقيقة، وكذلك في الآثار الأدبية التي صورت حياة اكثر الشعوب والأمم فركزت على ما نطلق عليه الآن (وقت الفراغ) بحيث كانت السمة الغالبة لكثير من هذه الآداب والفنون، بينما جاءت الشرائع والديانات لتعطي نوعاً من التوازن في علاقة الإنسان مع وقت الفراغ، وقد أعطى القرآن الكريم وأحاديث النبي ﷺ مقاييس عامة

لكيفية التصرف بالوقت، وكذلك ميزت النصوص الإسلامية بين الحياة الحقيقية للإنسان وبين حياته ككائن حي آخر، ويقول القرآن الكريم في هذا الصدد ﴿ **إنما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة وتفاخر وتكاثر في الأموال**﴾ أما في صدد الترويح عن النفس والذي هو أحد مصاديق وقت الفراغ فيقول الرسولﷺ [**إن لبدنك عليك حقا**] (مجمع الزوائد ج ٧ص ٢٣٩) وواضح أن المقصود من قولهﷺ عدم إجهاد الجسم وإرهاقه بحيث لا يجد ما يعينه على الاستمرار فيه.

وقت الفراغ التصنيف والتعريف":

حدد علماء الاجتماع وقت الفراغ بخواص معينة واعتبروها أساس تعريف مفهومه منها أن يكون المقصود من الفراغ هو التحرر من العمل بحيث لا يقصد من أشغاله التكسب، وكذلك انعدام الأغراض التجارية أو النفعية والصفة الثالثة هي قابلية الفراغ على إشباع حاجات الفرد التي لا يحققها العمل عادة.

والواقع إننا لا نمتلك دراسات علمية للفراغ، بل يكاد يكون حقلا مهملاً في حين قطع علماء الاجتماع الغربيون أشواطا طويلة وبالتحديد خلال الخمسين سنة الأخيرة، فعرف الفراغ كنشاط اجتماعي يعتمد على العلاقات الاجتماعية والالتزامات المتبادلة والاتفاقات كما خضع لتنظيمات خاصة أسست عليها نواد وجمعيات أخذت موضوع الترفيه كعنوان رئيسي لعملها ونشاطها.

وقد وضع علماء الاجتماع عدة تعريفات منها ما حدده (ستانلي باركر) في تعريفه للفراغ من خلال ثلاثة طرق هي: إخراج وقت الفراغ البحث بطرح كل نشاطات الإنسان خلال الساعات الأربع والعشرين كساعات العمل والنوم وتناول الطعام وقضاء الحاجات الفسيولوجية وورد هذا التعريف في قاموس علم الاجتماع

بأنه (الوقت الفائض بعد خصم الوقت المخصص للعمل والنوم والضرورات الأخرى من الأربع والعشرين ساعة).

وهناك مجموعة أخرى من التعريفات لا تهتم بفكرة الوقت، بل بنوع النشاط الذي يمارسه الإنسان أو الصفة الشخصية لممارسي هذا النشاط، فيعرّف (جوزف بابير) الفراغ بأنه اتجاه عقلي وروحي، غير نابع من ظروف خارجية وليس نتاجاً للوقت أو مرتبط بأوقات الإجازات والعلاقات والعطلات الدورية ويؤكد على أنه موقف عقلي وحالة تتعلق بالروح أساسا وربما نجد بعض المشتركات بين التعريف الأخير. والنظرة الإسلامية لو قورنت ببعض التطبيقات المستفاد منها كأهمية الوقت واغتنامه في العمل الذي يمكن أن يكون كسباً أو تأملاً أو عبادة وهناك نموذج ثالث من التعاريف يحاول الربط بين التعريفين السابقين فتكون صيغته **(هو الوقت الذي يتحرر فيه المرء من العمل والواجبات الأخرى والذي يمكن أن يستغل في الاسترخاء والترويح والإنجاز الاجتماعي أو تنمية حاجات شخصية)** أو انه **(مجموعة من الأعمال التي يقوم بها الفرد والنابعة عن إرادته الشخصية بهدف الراحة أو التسلية أو زيادة المعرفة أو ترقية المواهب الخاصة، أو تنمية المشاركة الإرادية في المجتمع المحلي بعد الانتهاء من مهام المهنة، والأسرة، والواجبات الاجتماعية الأخرى).**

وهنا يقع اختلاف وتباين في النظرة إلى الفراغ وهل هو الوقت الحر المطلق أم انه أي فرصة تحرر من أعباء العمل أم هو كل شيء خارج عن الالتزامات والنشاطات الاجتماعية عموماً. كما أن استغلال وقت الفراغ يتبع نوعية العمل وثقافة العامل وكذلك طرق استغلاله بحيث يعود بالنفع على مستثمريه وينظر البعض بما فيهم الاقتصاديون إلى الفراغ على أنه مشكلة رئيسية في الاقتصادات

المتقدمة كما يصفه (كينز). إلا أن الملاحظ أن هناك خلطاً واضحاً بين مفهوم الفراغ كوقت وبينه وبين معنى الترويح والذي هو اقرب إلى معناه الحقيقي، فالترويح أحد ضرورات الاستمرار في العمل، وليس هروباً من أعباء العمل اليومي فقط، وقد يكون الفراغ عاملاً من عوامل تفكك الشخصية وانحلالها، أو عاملاً من عوامل تكاملها خصوصاً في المجتمعات الصناعية الحديثة والذي اصبح فيه عامل الوقت أحد سياط الحضارة المدنية على ظهر الإنسان الذي أرادته هذه الحضارة أن يكون عاملاً منتجاً لا غير.

ويظل التضارب قائماً من خلال تعريفات علماء الاجتماع والفلاسفة لمفهوم الفراغ فيصف (دي مازديه) في كتابه (سوسيولوجية الفراغ) أن الفراغ هو أسلوب للسلوك يمكن أن يكون متضمناً في أي نشاط نمارسه بعد عرضه لأنشطة العمل والالتزامات العائلية والالتزامات الاجتماعية ـ الروحية والاجتماعية السياسية ويوافقه في ذلك كل من (ريزمان) والذي يعتبر رائد هذه النظرية التي صاغها في عام ١٩٤٨م والداعية إلى الخلط بين ممارسة العمل وممارسة بعض هوايات الفراغ أو الترويح، وسار علماء الاجتماع الآخرون على هذا المنهج ومنهم (كابلان) و(ولينسكي) ومؤدى تعريف (دي مازديه)هو أن الفراغ **(ذلك الوقت الذي يستطيع فيه الفرد أن يحقق إشباعاً لأغراضه وانجازاً لأهدافه الشخصية)**. بينما يرى الفيلسوف (ماركيوز)واتباعه إنكار وجود نشاطات شخصية للفراغ ويرون أن الفراغ هو ضرب من الاغتراب (ALIENATION) ولهم في ذلك حجة أن إشباع الحاجات الشخصية التي يريد الفرد تحقيقها ما هي إلا حصيلة للقوى المؤثرة في الإنتاج والاستهلاك، وهناك أدلة على صحة هذا الاتجاه، هو أن بعض الطبقات

الاجتماعية استطاعت أن تلغي الجزء الأكبر من هذا الوقت الحر وحولته إلى ميدان آخر من ميادين إرضاء الرغبات الشخصية ومثال على ذلك المجتمع الياباني، والذي لا يرى للفراغ معنىً حسب المفاهيم التي يراها الغربيون.

الفراغ والقيم الاجتماعية:

إن عالم اليوم هو عالم الفراغ كما يصف (كينيث روبرتز) ذلك في كتابه المعروف عن الفراغ، وأصبحت هناك علاقة بين ممارسة النشاطات الترويحية أو نشاطات الوقت الحر وبين القيم التي تتأسس عليها، وتترسخ هذه العلاقة اكثر كلما كان المجتمع اكثر اقتراباً من الصناعة والتكنولوجيا الحديثة، بينما تكاد تنعدم تماماً في البلدان المتخلفة، حيث المجتمعات فيها لا تفرق بين وقت الفراغ ووقت العمل لبساطة الأساليب المعتمدة في العيش، ومنها المجتمعات الزراعية والرعوية والبدوية، وقد تترتب نتائج مستقبلية على طريقة تعامل المجتمعات الحديثة مع الوقت الحر، بحيث يحصل التغير الاجتماعي الذي يوجه المجتمع إيجابيا من خلال تعامله مع عنصر الزمن، أو يكرسها بحيث لا تعود قادرة على النهوض ثانية، وهناك أمثلة عديدة في هذا المجال منها، صورة المجتمع السوفياتي السابق، الذي كان لا يهرب من عبء العمل وضغوطه فحسب بل ومن حالة القهر السياسي والاقتصادي والاجتماعي، فظهرت طوابير من المعتوهين شكلت سمة واضحة لبعض المجتمعات التي تعيش ضمن هذه البقعة الجغرافية الكبيرة وربما يكون ذلك أحد أسباب الانهيار الكبير الذي حصل في بنية السياسية والاجتماع السوفياتي وبالتالي إلغاء كيانه الموحد من على خارطة العالم.

أما عالم الرأسمالية اليوم فهو أكثر عرضة للسقوط الاجتماعي عدا الأنواع الأخرى من السقوط، إذا ما قسناه ببنية المجتمعات الاشتراكية السابقة، وتبقى كلمات منظري المجتمع الرأسمالي حبراً على ورق، فهذا المجتمع يعيش أزمة دائمة ومأزقا يكاد يكون مقفلاً حتى أنهم ـ أي هؤلاء المنظرين ـ سلّموا بأن الفراغ هو النظام الأساسي في المجتمع المعاصر وأنه هو الذي يشكل أسلوب الحياة ككل والاتجاهات التي تطورها كما يقول دي مازديبه في كتاب (الفراغ). ولا شك فإن هذه النتيجة خطيرة جداً إذا ما عرفنا أن المجتمع الأمريكي مثلاً ـ يحدد وقته الحر بنشاطات غير قادرة على تطور مجتمعه ثقافياً أو سياسياً، وعلى العكس من ذلك المجتمع الياباني الذي قفز خطوات كبيرة في سبيل إنماء ثقافته وتطورها عبر وسائل خفضت من وقت الفراغ الحر، وطورت أساليب العمل بإدخال بعض الوسائل التي يجهلها المجتمع الغربي، كالفترات الرياضية ضمن ساعات العمل مثلاً والتي تتيح للعامل قابلية الاستمرار على عمله دون الإجهاد والتعب وإعاقة قدراته الجسمية والروحية.

علاقة الفراغ بأنظمة المجتمع الأخرى

ربما لا يعير الكثيرون منا معرفة بعض المنظمات الخاصة بالفراغ وتنظيمه أية أهمية، وذلك يعود لعدم الاهتمام بالعمل فضلاً عن الفراغ، إلا أن التنظيم الذي وصل إلى حد إصدار ميثاق خاص سمي بـ(ميثاق الفراغ) **(CHARTER FOR LEISURE)** يجعل من هذا الحقل الاجتماعي، مثاراً للاهتمام، وقد تبنت إصدار هذا الميثاق منظمة تطلق على نفسها (المنظمة العالمية للفراغ والترويح) ومؤدى فقرات هذا الميثاق، هو الاستفادة بأقصى ما يمكن لاستغلال الفراغ وتطوير أساليب الاستفادة الشخصية منه ومما جاء في مقدمة الميثاق.

إن وقت الفراغ هو تلك الفترة الزمنية التي تكون تحت التصرف الكامل للفرد بعد أن يكون قد انجز عمله، وأوفى واجباته الأخرى، ويعتبر استخدام هذا الوقت أمراً ذا أهمية حيوية.

وفي مقطع آخر من هذا الميثاق (إن الفراغ والترويح يخلقان أسساً ملائمة للتعويض عن كثير من المطالب التي تفرضها الحياة الحاضرة على الإنسان، والأهم من ذلك أنهما يتيحان فرصة إثراء الحياة من خلال المشاركة في الاسترخاء الجسمي، والرياضة البدنية، ومن خلال الاستمتاع بالفن والعلم والطبيعة، فالفراغ هام في كل جوانب الحياة سواء كانت حياة حضرية أم ريفية وتتيح أنشطة الفراغ للإنسان فرصة تنشيط مواهبه الأساسية والنمو الحر للإرادة والذكاء والشعور بالمسؤولية فساعات الفراغ فترة من الحرية حينما يكون الإنسان قادراً على دعم قيمه ككائن بشري وعضو منتج في مجتمعه. وتلعب أنشطة الفراغ والترويح دوراً هاماً في إرساء العلاقات الطيبة بين شعوب وأمم العالم).

وتؤكد الفقرات على أن استغلال الفراغ هو مسؤولية الأفراد والمجتمع والسلطات الرسمية بحيث يجعل منه نظاماً اجتماعياً قادراً على فتح آفاق خلاقة في حياة الإنسان.

وللفراغ وكيفية التعامل معه علاقة بالطبقة الاجتماعية والمكانة المهنية كما صنفت ذلك نظرية طبقة الفراغ (THEORY OF THE LEISURE CLASS) (لفيبلن) والذي ميز بين الطبقات المكتفية اقتصادياً والتي تنفرد بأقصى استغلال ممكن لوقت الفراغ وبين الطبقات الأخرى التي تقع دون هذه الطبقة، وظلت آراء فيبلن سائدة إلى ما بعد عصر النهضة وتغير الكثير من النظم الاجتماعية بما فيها الفراغ، إلا

أن الدراسات قديمها وحديثها تجمع على الارتباط النسبي بين المستويات الطبقية وبين ممارسة أي نوع من نشاطات الفراغ كما أوضحت دراسات لكود وايت وساكسون جراهام وجويل كريستل وليونارد ريزمان وغيرهم، وكلها تؤكد على هذه العلاقة الطبقية باستخدامات الفراغ.

كما أن هناك ارتباطات أخرى بين الفراغ والنظام الاقتصادي والنظام الأسري والديني والأخلاقي للمجتمع وكذلك في الأنظمة التعليمية والتربوية واختلافها من بلد إلى آخر ومن نظام سياسي إلى غيره.

وقت الفراغ أم وقت العمل:

وبعد هذا الاستعراض لمفهوم (الفراغ) وتصنيفاته نلاحظ شبه إجماع على أن تسمية هذا الوقت الحر بالفراغ لا يتعدى كونه اصطلاحاً مجازياً، فهو وقت حر لممارسة أعمال نافعة للإنسان، ومع أن هذه الأعمال شخصية الطابع إلا أنها بالمجموع تشكل نشاطاً جماعياً قادراً على إعطاء الحياة قيمتها الحقيقية.

هم الفراغ وفقه الترويح

مقتطفات من خطبة الجمعة لفضيلة الشيخ سعود شريم في المسجد الحرام بمكة المكرمة.

أيّها المسلمون، إنّ حياةَ النّاس بعامّة مليئة بالشّواغل والصّوارف المتضخّمة، والتي تفتقر من حيث الممارساتُ المتنوّعة إلى شيء من الفرز والتّرتيب لقائمة الأولويّات منها، مع عدمِ إغفال النّظر حول تقديم ما هو أنفع على ما هو نافع فحسب.

ثمّ إنّ الضغوطَ النفسيّة والاجتماعيّة الكبيرة الناتجةَ عن هذا التضخّم ربّما ولّدت شيئًا من النّهم واللّهث غير المعتاد تجاهَ البحثِ عمّا يبرِد غلّةَ هذه الرواسب المتراكمة ويطفئ أوارَها.

إنّ الحضارة العالميّة اليومَ قد عُنيت بإشعال السلاح ورفع الصّناعة وعولمةِ بقاع الأرض، تلكمُ الحضارة التي حوّلت الإنسانَ إلى شبه آلةٍ تعمَل معظمَ النهار ـ إن هي عملت ـ ليكون ساهرًا أو سادرًا أو خامدًا ليلَه، هذه هي الثمرة الحاصلة، ليس إلا.

إنّ تِلكم الحضارةَ برمّتها لم تكن كفيلةً في إيجادِ الإنسان الواعي، الإنسان العاقل، الإنسان المدرك، الموقِن بقيمةِ وجودِه في هذهِ الحياة وحكمةِ خلقِ الله له، بل إنّ ما فيها من آلياتٍ متطوّرة وتقنيات كان سببًا بصورةٍ ما في إيجاد شيءٍ من الفراغ في الحياةِ العامة، ممّا ولّد المناداةَ في عالم الغرب بما يسمّى: "علم اجتماع الفراغ"، وإن

لم يكن هذا الفراغُ فراغَ وقتٍ على أقلّ تقدير فهو فراغ نفس وفراغ قلبٍ وفراغ روح وأهدافٍ جادّة ومقاصدَ خاليةٍ من الشّوائب.

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلۡإِنسَٰنُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدۡحٗا فَمُلَٰقِيهِ﴾ [الانشقاق:٦]، **﴿لَآ أُقۡسِمُ بِهَٰذَا ٱلۡبَلَدِ ۞ وَأَنتَ حِلُّۢ بِهَٰذَا ٱلۡبَلَدِ ۞ وَوَالِدٖ وَمَا وَلَدَ ۞ لَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ فِي كَبَدٍ﴾** [البلد:١-٤].

إنّ الحضارةَ العالميّة حينما توفّر للإنسانِ بالتقدُّم العمليّ والجهد الصناعيّ قوّةَ الإنسان ونشاطَه، وتوفّر له مزيدًا من الوقت، ثمّ يكون في نفسه وقلبه وروحِه ذلكم الفراغ، فهنا تحدُث المشكِلة ويكمُن الدّاء الذي يجعَل أوقاتَ الفراغ في المجتمعاتِ تعيش اتّساعًا خطيرًا، حتّى صارت عبئًا ثقيلاً على حركتِها وأمنِها الفكريّ والذّاتيّ، ومَنفذًا لإهدارِ كثيرٍ من المجهودات والطّاقات المثمِرة.

إنّ غيابَ الضّبط والتّحليل والتّرشيد للظّاهرة الحضاريّة الجديدة المنشِئةِ أوقاتَ الفراغ ليمثّل دليلا بارزًا على وجود شرخٍ في المشروع الحضاريّ والعولَمة الحرّة، غير بعيدٍ أن تؤتَى الأمّة المسلمة من قبله.

وإنّ عدمَ وعينا التامّ بخطورة هذا المسلك تجاهَ أوقات الفراغ وعدَم وعينا التامّ بالمادّة المناسبَة لشغل تلك الأوقات في استغلال العمليّات التنمويّة والفكريّة والاقتصاديّة البنَّاءة لجديرٌ بأن يقلِبَ صورتَه إلى معوَل هدم يضاف إلى غيره من المعاول، من حيثُ نشعر أو لا نشعر، والتي ما فتِئ الأجنبيّ عنّا يبثُّها ليلَ نهار، لنسفِ حضارة المسلمين على كافّة الأصعدة بلا استثناء، كيف لا؟! ورسول الله ﷺ يقول: **((نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس: الصحّة والفراغ))** رواه البخاري.

إنّ الإسلامَ دينٌ صالحٌ للواقع والحياة، يعامِل الناسَ على أنّهم بشر، لهم أشواقهم القلبيّة وحظوظُهم النفسية، فهو لم يَفترض فيهم أن يكونَ كلُّ كلامهم ذكرًا، وكلّ شرودهم فكرًا، وكلّ تأمّلاتهم عِبرة، وكلّ فراغِهم عبادة. كلاّ، ليس الأمر كذلك، وإنّما وسَّع الإسلام التّعاملَ مع كلّ ما تتطلّبه الفطرة البشريّة السّليمة من فرح وترح، وضحكٍ وبكاء، ولهو ومرَح، في حدود ما شرعه الله، محكومًا بآداب الإسلام وحدودِه.

عبادَ الله، إنّ قضيّةَ إشغال الفراغ باللّهو واللّعب والمرح والفرح لهيَ قضيّة لها صبغة واقعيّة على مضمار الحياة اليوميّة، لا يمكن تجاهلُها لدى كثيرٍ من المجتمعات، بل قد يشتدُّ الأمر ويزداد عند وجودِ موجبات الفراغ كالعُطَل ونحوِها، حتّى أصبَحت عند البعضِ منهم مصنَّفةً ضمنَ البرامج المنظّمة في الحياة اليوميّة العامّة، وهي غالبًا ما تكون غوغائيّة تلقائيّة ارتجاليّة، ينقصها الهدفُ السّليم، لا تحكمُها ضوابطُ زمانيّة ولا مكانيّة، فضلا عن الضّوابط الشرعية وما يحسُن من اللّهو وما يقبح.

التّرويح والتّرفيه ـ عبادَ الله ـ هو إدخال السّرور على النفس، والتنفيس عنها، وتجديد نشاطِها، وزمُّها عن السّآمة والملَل.

وواقعُ النبيّ ﷺ إبّانَ حياتِه يؤكّد أحقّية هذا الجانب في حياة الإنسان، يقول سماك بن حَرب: قلتُ لجابر بن سمرة: أكنتَ تجالس رسول الله ﷺ؟ قال: نعم، كان طويلَ الصّمت، وكان أصحابه يتناشَدون الشعرَ عنده، ويذكرون أشياء من أمر الجاهليّة، ويضحكون فيبتسمُ معهم إذا ضحكوا. رواه مسلم.

وأخرج البخاريّ في الأدب المفرد عن أبي سلمة بن عبد الرحمن قال: لم يكن أصحاب رسول الله ﷺ منحرفين ولا متماوتين، وكانوا يتناشدون الأشعارَ في مجالسهم ويذكرون أمرَ جاهليتهم، فإذا أريد أحدُهم على شيءٍ من دينه دارت حماليق عينيه.

وذكر ابن عبد البر رحمه الله عن أبي الدرداء أنّه قال: (إنّي لأستجمّ نفسي بالشيء من اللّهو غيرِ المحرّم، فيكون أقوى لها على الحقّ).

وذكر ابن أبي نجيح عن أبيه قال: قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (إنّي ليعجبُني أن يكونَ الرّجل في أهله مثلَ الصبيّ، فإذا بُغي منه حاجة وُجِد رجلا).

وذكر ابن عبد البرّ عن عليّ رضي الله عنه أنّه قال: (أجمّوا هذه القلوبَ، والتمِسوا لها طرائفَ الحكمة، فإنّها تملّ كما تملّ الأبدان).

يقول ابن الجوزيّ: "ولقد رأيت الإنسانَ قد حُمّل من التكاليف أمورًا صَعبة، ومِن أثقل ما حُمّل مداراةُ نفسِه وتكليفها الصبرَ عمَّا تحبّ وعلى ما تكرَه، فرأيتُ الصّوابَ قطعَ طريق الصّبر بالتسلية والتلطّف للنّفس".

ويمثل هذا تحدّث أبو الوفاء بن عقيل فقال: "العاقلُ إذا خلا بزوجاته وإمائه لاعبَ ومازح وهازل، يعطي للزوجة والنفسِ حقَّهما، وإن خلا بأطفاله خرجَ في صورة طفلٍ وهجَر الجدَّ في بعضِ الوقت".

هذه - عبادَ الله - بعضُ الشّذرات حولَ مفهوم اللّهو والتّسلية والترويح، يُؤكّد من خلالِه أنّ الإسلام قد عُني بهذا الجانب حقَّ العناية، غيرَ أنّنا نودّ أن نبيّن هنا وجهَ الهوّة بَين مفهوم الإسلام للتّرويح والتّسلية وبين اللّهو والمرَح في عصرنا

الحاضر، والذي هو بطبيعته يحتاج إلى دراساتٍ موسَّعة تقتنِص الهدف للوصول إلى طريقةٍ مثلى للإفادة منها في الإطار المشروع.

فينبغي دراسةُ الأنشطةِ الترويحيّة الإيجابيّة منها والسلبيّة، والربط بينها وبين الخلفيّة الشرعيّة والاجتماعيّة للطبقة الممارسة لهذا النشاط، ومدَى الإفادة مِن الترويح والإبداع في الوصول إلى ما يقرّب المصالحَ ولا يبعّدها، وما يُرضي الله ولا يسخطه، وتحليل الفِعل وردود الفِعل، بين معطيات المتطلّبات الشرعيّة والاجتماعيّة، وبين متطلّبات الرّغبات الشخصيّة المشبوهة، وأثرِ تلك المشاركاتِ في إذكاءِ الطاقات والكفاءات الإنتاجيّة العائدة للأسَر والمجتمعات بالنّفع في دينهم ودنيَاهم.

إنّ علينا جميعًا كمسلمين أن نشدَّ عزائمَنا لصيانتها ما أمكنَ من أيِّ ضياع في مرحٍ أو لهو غير سليم، أو ممّا إثمه أكبرُ من نفعه، فلا ينبغي للمسلمين أن يطلِقوا لأنفسهم العِنانَ في التّرويح، بحيث يزاحِم آفاقَ العمل الجادّ واليقظة المستهدفة، ولا أن يشغلَ عن الواجبات أو تضيع بسبب الانغماس فيه الفرائضُ والحقوق، إذ ليست إباحة التّرويح وسطَ رُكام الجدّ إلا ضربًا من ضروب العَون وشحذِ الهمّة على تحمّل أعباء الحقّ، والصبر على تكاليفه، والإحساس بأنّ ما للجدّ أولى بالتّقديم ممّا للّهو والتّرويح، وبهذا يُفهَم قول النبيّ ﷺ لحنظلةَ بن عامر وقد شكا إليه تخلُّلَ بعض أوقاتِه بشيءٍ من الملاطفة للصّبيان والنّساء، فقال لهﷺ: ((ولكن ساعة وساعة)).

أمّا أن يصبحَ التّرويح للنفس طابعَ الحياة في الغدوِّ والآصال والخَلوة والجَلوة، وهمًّا أساسًا من هموم المجتمعات في الحياة، فهو خروجٌ به عن مقصده وطبيعته، واتّجاهٌ بالحياة إلى العبث والضّياع، والإنسان الجادّ عليه أن يجعلَ من اللّهو

والترويح له ولمن يعوله وقتًا ما، ويجعل للعمل والجدّ أوقاتًا، لا العكس، لا سيّما ونحن نعيش في عصرٍ استهوت معظم النّفوسِ فيه كلّ جديد وطريف، حتّى صارت أكثرَ انجذابًا إلى احتضان واعتناقِ ما هو وافد عليها في ميدان اللّهو والمرح، ولا غروَ في ذلك عبادَ الله، فإنّ الاسترخاءَ الفكريّ وهشاشةَ الضابط القيميّ لدى البعضِ منّا هما أنسبُ الأوقات لنفاذ الطرائف والبدائع إلى النفوس، وهنا تكمن الخطورة ويستفحِل الداء.

فاللهوُ المنفتح ـ عبادَ الله ـ والذي لا يضبَط بالقيود الواعيّة، إنّه ولا شكّ يتهدَّد الأصالةَ الإسلاميّة، لتصبح سبهللا بين خطرين:

أحدهما: خطرٌ في المفاهيم، إن كان هناك شيء من بعض المسابقات تُدعَى ثقافيّةً، تقوم في الغالب على جمع للتضادِّ الفكريّ، أو تنميّة الصراع الثقافي، أو تصديع الثوابت المعلوماتيّة لدى المسلمين، بقطعِ النظر عن التفسير الماديّ للتأريخ والحياة، أو على أقلِّ تقدير الإكثار من طرحِ ما علمُه لا يحتاج إليه الذكيّ، ولا يستفيد منه البليد.

والخطر الثاني ـ عباد الله ـ تلك التي تعَدّ وسائلَ للترويح والتسلية عبرَ القنوات المرئيّة التي تنتِج مفاهيمَ مضلّلة، عبرَ طرق جاذِبة في الثقافاتِ والشهوات، لاسترقاق الفِكر من خلالِ فنونٍ أو أساطيرَ أو عروض لما يفتِن أو للسِّحر والشعوذة وما شاكلها.

ونتاج الخطرين ولا شكّ تمزُّق خطير، متمثِّلٌ في سوءِ عشرة زوجية، أو تباين أفراد أسرةٍ إسلامية، ناهيكم عن القتل والخطف والانتحار والتآمر والمخدّرات والمسكرات، وهلُمّ جرًا.

وما حال من يقع في مثل هذا الترويح إلا كقول من يقول: "وداوني بالتي كانت هي الداءَ"، أو كما يتداوى شاربُ الخمر بالخمر، فلرُبَّ لهوٍ بمرّة واحدة يقضي على بُرج مشيَّد من العِلم والتّعليم للنّفس، ويا لله كم من لذّة ساعةٍ واحدة أورثت حزنًا طويلا، و﴿إِنَّمَا عِندَ ٱللَّهِ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [النحل:٩٥]، ﴿مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ ٱلَّذِينَ صَبَرُوٓاْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾ [النحل:٩٦].

المصادر والمراجع

١ - كتاب إدارة الوقت رؤية إسلامية.

٢ - أساسيات إدارة الوقت. روي أليسكاندر.

٣ - الأولويات الأولى. ستيفن كوفي.

٤ - إدارة الوقت للمبتدئين.جيفري ماير.

٥ - فن إدارة الوقت، يوجين جريسمان.

٦ - النجاح رحلة، جيفري ماير.

٧ - مقاله لعبد الله الحارثي.

٨ - مقالة لبشير الحميدي.

٩ - خطبة فضيلة الشيخ سعود شريم في المسجد الحرام بمكة المكرمة.

١٠ - موقع عالم النور على الإنترنت.

١١ - موقع إسلام أون لاين على الإنترنت

http://web.1asphost.com/alalem/new_page_45.htm
http://www.alnoor-world.com/learn/general/timeorg.htm\
http://www.uaemall.com/
http://www.amazon.com/
http://www.palm.com/
http://www.alwatan.com/graphics/2003/02feb/7.2/heads/rt10.htm
http://www.alnoor-world.com
http://www.annabaa.org/nba45/alfarag.htm
A.musa@annabaa.org

فهرس الكتاب

المقدمة ٣

الوقت في القرآن الكريم ٥

الوقت في السنّة النبوية المطهرة.......................... ٩

تطبيق مفهوم أهمية الوقت في صدر الإسلام ١٦

من أحوال السلف مع الوقت.................................. ١٧

تعريف الوقت وتحديد مفهومه ١٧

خصائص الوقت ٢٠

أسباب تعين على حفظ الوقت ٢٢

آفات تقتل الوقت ٢٤

مشروع استغلال الوقت (في كل يوم طاعة).............. ٢٦

بيان فضل هذه الأعمال ٢٧

الوقت كالسيف.. ٣١

كيف ينظر الناس للوقت ٣٦

مفهوم أهمية الوقت ٣٩

أهمية الوقت للإدارة التربوية ٤١

تنظيم الوقت ٤٣
المذاكرة وتنظيم الوقت ٥٠
تخطيط جدول مثمر للمذاكرة ٥١
مهارة استثمار الوقت.. ٥٢
تمرين في إدارة الوقت في مكتبك ٥٩
الوقت ممتع ومفيد مع طفلك.. ٦٠
أفكار لوقت مفيد.. ٦٢
وقت الفراغ (التعريف والتصنيف).. ٦٣
هم الفراغ وفقه الترويج ٧١
المصادر والمراجع ٧٨